গার্হস্থ্যপাঠ।

শ্রীচন্দ্রনাথ বসু এম, এ,

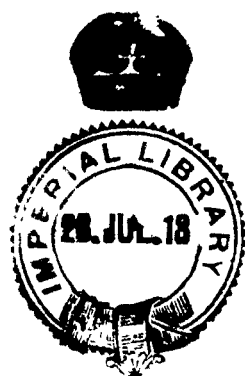
প্রণীত।

দ্বিতীয় সংস্করণ।

কলিকাতা।

১১৯ নং ওল্ড বৈটকখানা বাজার রোড বানর্জি প্রেসে
শ্রীযদুনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় কর্ত্তৃক মুদ্রিত।

১৪৮ নং বারাণসী ঘোষের ষ্ট্রীটে
সংস্কৃত প্রেস ডিপজিটরি কর্ত্তৃক
প্রকাশিত।

১২৯৪।

অবতরণিকা।

মানুষের সুখ দুঃখ চরিত্র সকলেরই মূল গৃহ। গৃহের গুণে মানুষ ভাল হয় ও সুখভোগ করে, গৃহের দোষে মানুষ মন্দ হয় ও দুঃখভোগ করে। মানুষের শারীরিক মানসিক বৈষয়িক এবং জাতীয় সকল প্রকার অবস্থা গৃহপ্রণালীর অনুরূপ হইয়া থাকে। মানুষের গৃহপ্রণালী যেমন তাহার জীবনপ্রণালী তেমনি। একটি অপরটির ফলস্বরূপ। অতএব মানুষের চরিত্র অবস্থা ও জীবনপ্রণালী ভাল করিতে হইলে অগ্রে তাহার গৃহপ্রণালী ভাল করা আবশ্যক। আমাদের চরিত্র অবস্থা ও জীবনপ্রণালী সর্ব্বাংশে ভাল নয়। তাহার একটি প্রধান কারণ এই যে আমাদের গৃহপ্রণালীও সর্ব্বাংশে ভাল নয়। অতএব আমাদের চরিত্র অবস্থা ও জীবনপ্রণালী সংশোধন করিয়া উত্তম করিতে হইলে অগ্রে আমাদের গৃহ-প্রণালী সংশোধন করিয়া উত্তম করিতে হইবে। গৃহপ্রাণালী সংশোধন না করিয়া কেবল মুখের কথায়, বাচনিক উত্তেজনায়, লিখিত উপদেশে বা অপর কোন উপায়ে আমাদের চরিত্র অবস্থা ও জীবনপ্রণালী সংশোধন করিবার চোষ্টা করিলে সে চেষ্টা বিফল হইবারই কথা। আমাদের গৃহপ্রণালী আমাদের চরিত্র অবস্থা ও জীবনপ্রণালীর উন্নতির অনুকূল না হইলে সহস্র গ্রন্থ পড়িলে বা সহস্র বক্তৃতা শুনিলেও আমরা সে উন্নতি সাধন করিতে সক্ষম হইব না। ভাল হওয়া উচিত, একথা শুধু কাণে শুনিলে ত ভাল হইতে পারিব না।

ভাল হওয়ার মতন ধাত্ হইলে তবে ভাল হইতে পারিব। কিন্তু ভাল হওয়ার মতন ধাত্ গৃহপ্রণালী ভাল না হইলে হয় না, কেন না মানুষের ভাল ধাত্ বল মন্দ ধাত্ বল সব ধাত্ই গৃহে প্রস্তুত হয় এবং তাহা গৃহপ্রণালীর ফল। অতএব আমাদের চরিত্র অবস্থা ও জীবনপ্রণালী ভাল করিতে হইলে সর্ব্বাগ্রে আমাদের গৃহপ্রণালীর দোষ সংশোধন করিয়া তাহাকে নির্দ্দোষ করিতে হইবে। তাই এই গার্হস্থ্যপাঠ লিখিলাম। ইহাতে আমাদের গার্হস্থ্য রীতির কতকগুলি দোষ বুঝাইবাব চেষ্টা করিয়াছি এবং সে দোষগুলি কেমন করিয়া সংশোধন করা যায় তাহাও যথাসাধ্য নির্দ্দেশ করিয়াছি। গৃহসংস্কার সকল প্রকার সংস্কারের মূল। গৃহসংস্কার না করিযা অন্য কোন রকম সংস্কার সাধনের চেষ্টা করিলে তাহা বিফল হইবে, অন্তত যে পরিমাণে সফল হওয়া আবশ্যক সে পরিমাণে সফল হইবে না। আমার বোধ হয যে আমাদের গার্হস্থ্য রীতি সংস্কৃত হয় নাই বলিয়া আমাদের বিদ্যালয়সমূহে চরিত্রেব উৎকর্ষসাধন স্বাস্থ্যরক্ষা প্রভৃতি গুরুতর বিষয়ে যে শিক্ষা দেওয়া হইতেছে তাহা বিশেষ ফলবতী হইতেছে না। কেমন করিয়া ফলবতী হইবে? ফলবতী হইতে আমাদের যে ধাত্ আবশ্যক আমাদের বর্ত্তমান গার্হস্থ্য রীতির দোষে আমাদের গৃহে এখন সে ধাত্ প্রস্তুত হওয়া অসম্ভব। অতএব অগ্রে আমাদের গার্হস্থ্য রীতির সংশোধন বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক। সে শিক্ষা দিবার নিমিত্ত এখনও কোন পুস্তক লেখা হয় নাই। তাই এই গার্হস্থ্যপাঠ লিখিলাম।

কোন একটি কথা কেবল শুনিলে বা পুস্তকে পড়িলে

শেখা হয় না। কথাটি যতক্ষণ না মানসিক সংস্কারে বা প্রবৃত্তিতে পরিণত হয় ততক্ষণ তাহা প্রকৃতপক্ষে শেখা হয় না। কোন কথাকে প্রবৃত্তিতে পরিণত করিতে হইলে তাহা যথন হউক একবার পড়িলেই বা শুনিলেই হয় না। শৈশবকাল হইতে অধিক বয়স পর্য্যন্ত সে কথাটি সর্ব্বদা মনে জাগরুক হওয়া আবশ্যক এবং সেই কথানুসারে বারংবার কার্য্য সম্পাদিত হওয়া আবশ্যক। জ্ঞান প্রবৃত্তিতে পরিণত না হইলে কেবল জ্ঞানরূপেই থাকে, কার্য্যকরী শক্তির আকার ধারণ করে না। বেশি বয়সে যে জ্ঞান লাভ করা যায় তাহা সহজে প্রবৃত্তিরূপ ধারণ করে না এবং সেই জন্য সে জ্ঞান অনুসারে মানুষ আপনার জীবন ও কার্য্য নিয়মিত করিতে পারে না। বিশেষতঃ গৃহসম্বন্ধীয় ভ্রান্ত সংস্কারের ন্যায় যে সকল সংস্কার মানসিক প্রকৃতির স্বরূপ হইয়া পড়িয়াছে, সে সকল সংস্কার ভ্রান্ত বলিয়া প্রতীত হইতে হইলে শৈশবকাল হইতে তাহা ভ্রান্ত বলিয়া বুঝা আবশ্যক। নচেৎ বিশুদ্ধ সংস্কার সকল সেই সকল ভ্রান্ত সংস্কারের স্থান অধিকার করিয়া মানসিক প্রকৃতির স্বরূপ হইয়া জীবন ও কার্য্য নিয়মিত করিতে পারে না। এই জন্য গার্হস্থ্য পাঠ শৈশব হইতে পড়াইতে আরম্ভ করিয়া মাঝে মাঝে দুই-এক বৎসর বাদ দিয়া কিছু বেশি বয়স পর্য্যন্ত পড়ান আবশ্যক। গার্হস্থ্য কথা বারংবার না পড়াইলে বালকবালিকারা উহার গুরুত্ব উপলব্ধি করিতে পারিবে না। উহার গুরুত্ব উপলব্ধি না হইলেও বালকবালিকারা বড় হইয়া সংসারাশ্রমে প্রবেশ করিয়া সেই সকল কথা অনুসারে সংসারকার্য্য নির্ব্বাহ

করিতে প্রোৎসাহিত বা উত্তেজিত বোধ করিবে না। সংসারাশ্রমে প্রবেশ করিয়াও বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত গার্হস্থ্যপাঠে যে সকল কথা লিখিয়াছি সেই সকল কথার অনুশীলন করিতে হইবে। ভ্রান্ত সংস্কার এবং ভ্রান্ত কার্য্যপ্রণালী পরিত্যাগ করিয়া বিশুদ্ধ সংস্কার অর্জ্জন করা এবং বিশুদ্ধ সংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়া বিশুদ্ধ কার্য্যপ্রণালী অবলম্বন করা বড়ই কঠিন কাজ। এদেশের স্ত্রীলোকদিগের অপেক্ষা পুরুষদিগের অধিক শিক্ষা হইয়াছে। অতএব আমাদের গার্হস্থ্য রীতি সম্বন্ধে যে সকল কথা লিখিলাম আমাদের স্ত্রীলোকদিগের অপেক্ষা আমাদের পুরুষেরা তাহার গুরুত্ব ভাবার্থ ও তাৎপর্য্য বেশি উপলব্ধি করিতে পারিবেন। অতএব গার্হস্থ্য রীতি সংস্কার করণার্থ আমাদের পুরুষদিগকে সর্ব্বদাই সেই সব কথা আমাদের স্ত্রীদিগকে বুঝাইয়া দিতে হইবে এবং আমাদের স্ত্রীলোকেরা যাহাতে উচিত প্রণালীতে গৃহকার্য্য করেন তাহার উপায়ও করিতে হইবে। স্ত্রীলোকদিগের গৃহকার্য্যের উপর সর্ব্বদাই তাঁহাদিগের দৃষ্টি রাখিতে হইবে। স্ত্রীলোকদিগকে কোন অবৈধ কার্য্য করিতে দেখিলে অথবা গৃহকার্য্যসম্বন্ধীয় কোন নিয়মের প্রতি আস্থাহীন দেখিলে তৎক্ষণাৎ তাঁহাদিগকে তাঁহাদের ভুল বা ত্রুটি অতি কোমলভাবে বুঝাইয়া দিয়া সতর্ক করিয়া দিতে হইবে। আবার পুরুষেরা যেখানে গার্হস্থ্য রীতি পালন করিতে অবহেলা করিবেন, সেখানে স্ত্রীলোকেরা তাঁহাদিগকে বলিয়া কহিয়া সতর্ক করিয়া সুরীতি পালন করিতে বাধ্য করিবেন। স্ত্রীপুরুষ উভয়ে এইরূপে বহুদিন এমন কি দুই তিন পুরুষ ধরিয়া পরস্পরকে উপদেশ দিলে

ও সুরীতি পালন করিতে বাধ্য করিলে তবে আমাদের গার্হস্থ্য রীতি ভাল হইবে, এবং স্ত্রীপুরুষের যে স্বভাব বা প্রকৃতি হইলে গার্হস্থ্য প্রণালী সুন্দর সুখময় স্বাস্থ্যজনক চরিত্রের এবং পারিবারিক ও জাতীয় উন্নতির অনুকূল হয় আমাদের স্ত্রী-পুরুষেরা সেই স্বভাব বা প্রকৃতি প্রাপ্ত হইবেন। তখন আমাদের বিদ্যালয়সমূহে নৈতিক উন্নতি স্বাস্থ্য-বিধান প্রভৃতি গুরুতর বিষয়ে যে শিক্ষা দেওয়া হয় তাহা সম্যক্ ফলবতী হইবে, তাহার পূর্ব্বে হইবে না। তাই বালক বালিকা যুবক যুবতী প্রৌঢ় প্রৌঢ়া বৃদ্ধ বৃদ্ধা সকলেরই যত্নের সহিত গার্হস্থ্যপাঠ পাঠ করা কর্ত্তব্য।

আমাদের গার্হস্থ্য রীতির সকল দোষই যে এই গ্রন্থে উল্লেখ করিয়াছি তা নয়। সকল দোষ সকল সময় মনেও পড়ে না, অতএব লিপিবদ্ধ করাও যায় না। আবার স্থানভেদে গার্হস্থ্য রীতির দোষও ভিন্ন ভিন্ন হইয়া থাকে। সেই জন্য দেশের সকল স্থানে গার্হস্থ্য রীতির যে সমস্ত দোষ আছে তাহা জানিও না। অতএব এই গ্রন্থ পড়াইবার সময় চিন্তাশীল শিক্ষককে গ্রন্থোল্লিখিত দোষের অতিরিক্ত দোষগুলি বলিয়া দিতে হইবে এবং স্বয়ং পাঠক পাঠিকাগণকেও তাহা বুঝিয়া লইতে হইবে। কিন্তু আমাদের গার্হস্থ্য রীতির দোষগুলি বলিয়া দেওয়া ও বুঝিয়া লওয়া যেমন আবশ্যক আমাদের জাতীয় চরিত্র ও প্রকৃতির যে দোষ হইতে গার্হস্থ্য রীতির দোষগুলি উৎপন্ন হয় সেই দোষ দেখাইয়া দেওয়া ও বুঝা তদপেক্ষা বেশি আবশ্যক। দোষের হেতু না বুঝিলে দোষ দেখিতেও পাওয়া যায় না বুঝিতেও পারা যায় না, এবং দোষ সংস্কার

করিবার জন্য যে প্রকারে কার্য্য করা আবশ্যক সে প্রকারে কার্য্য করিতেও পারা যায় না। অতএব চিন্তাশীল শিক্ষক সর্ব্বদা সেই চরিত্র ও প্রকৃতিগত দোষের কথা বুঝাইয়া বলিবেন এবং পাঠক পাঠিকা বুঝিয়া দেখিবেন এবং সকল গৃহস্থ সর্ব্বদা সেই দোষের কথা মনে করিয়া যাহাতে গৃহকর্ম্ম-প্রণালীর সংস্কার-রূপ উপায় অবলম্বন করিয়া সেই দোষেরও সংস্কার করিতে পারেন সে বিষয়ে নিয়তই যত্ন করিবেন।

আমাদের গার্হস্থ্য প্রণালী সম্বন্ধে সকল প্রকারের কথা এ গ্রন্থে বলি নাই। যে সকল কথা বলিতে বাকি রহিল তাহা আর এক থানি গ্রন্থে বলিব।

আমার প্রাণাধিক প্রিয়তম শ্রীমান্ তারাকুমার কবিরত্ন এই গ্রন্থখানি আদ্যোপান্ত দেখিয়া দিয়াছেন এবং মুদ্রাঙ্কনকালে ইহার সমস্ত প্রুফ সংশোধন করিয়াছেন।

কলিকাতা।
৩রা চৈত্র। ১২৯২।

শ্রীচন্দ্রনাথ বসু।

দ্বিতীয় সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

এবার দুইটি নূতন পাঠ সন্নিবেশিত হইল এবং প্রথম সংস্করণে যে পাঠগুলি ছিল তাহাও উত্তমরূপে সংশোধন করা গেল। মূল্য যাহা ছিল তাহাই রহিল।

কলিকাতা।
২৫শে আষাঢ়। ১২৯৪।

শ্রীচন্দ্রনাথ বসু।

সূচি।

গার্হস্থ্যপাঠ।

প্রথম পাঠ।

গৃহ পরিষ্কার রাখিবার কথা।

গৃহ সর্ব্বদাই পরিষ্কার রাখা উচিত। অপরিষ্কার গৃহ দেখিতেও ভাল নয় এবং স্বাস্থ্যের পক্ষেও অনিষ্টকর। বাঙ্গালীর স্ত্রী গৃহকে দুই বেলা পরিষ্কার করেন, প্রাতে ছড়া ও ন্যাতা দিয়া এবং বৈকালে ঝাঁটা দিয়া পরিষ্কার করেন। এই জন্য অনেক বাঙ্গালীর গৃহ বেশ পরিষ্কার ও ঝরঝরে থাকে। কিন্তু ঝাঁটা দিয়া ধূলা কাদা প্রভৃতি সরাইয়া ফেলিলেই যে গৃহ সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার হয় তা নয়। নানা রকমে গৃহ অপরিষ্কার হইয়া থাকে। ঘরের মধ্যস্থলে অথবা উঠানে যদি কতকগুলা ইট্ কাট ঘটি বাটি ছেঁড়া কাগজ বা ন্যাক্ড়া পড়িয়া থাকে তাহা হইলেও গৃহকে অপরিষ্কার বলা যায়। ছোট ছোট ছেলেরা নানা দ্রব্য গৃহমধ্যে অযথা-স্থানে ফেলিয়া রাখে। কেহ হয় ত কতকগুলা পুতুল ভাঙ্গিয়া উঠানের মধ্যস্থলে ফেলিয়া রাখিয়া গেল। ভাঙ্গা পুতুলগুলা কেহ ফেলিয়া দিল না। কোনও ছেলে হয় ত ঘটি করিয়া জল খাইয়া ঘটিটা ঘরের বারান্দায় বা দাবায় রাখিয়া গেল।

সে ঘটি এক বেলা সেইখানেই পড়িয়া রহিল। ছাদে কাপড় শুখাইতেছিল, তুই এক খানা কাপড় বাতাসে উড়িয়া পড়িয়া গেল, যেখানে পড়িল কাপড় সেইখানেই তুই চারি ঘণ্টা পড়িয়া রহিল। এই রকমেও গৃহ অপরিষ্কার হইয়া থাকে।

আমাদের স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে অনেকেরই এইরূপ সংস্কার যে মল মূত্র সকড়ি প্রভৃতি দ্বারাই গৃহ অপরিষ্কার হইয়া থাকে, এবং সেই জন্য সেই সব দ্রব্য অযথাস্থানে পড়িয়া না থাকিলেই অনেকে মনে করেন যে গৃহ পরিষ্কার আছে। কিন্তু শুধু তাহা হইলেই গৃহ পরিষ্কার হয় না। যাহাতে গৃহ দেখিতে খারাপ হয় তাহা দ্বারাই গৃহ অপরিষ্কার হয়। অতএব কেবল প্রাতে এবং অপরাহ্নে এক এক বার ছড়া দিয়া ন্যাতা দিয়া অথবা ঝাঁটা দিয়া গৃহপ্রাঙ্গণ পরিষ্কার করিলেই গৃহ পরিষ্কার হয় না। কোনও একটি সামগ্রীকে অযথাস্থানে থাকিতে দেখিলে তৎক্ষণাৎ তাহা যথাস্থানে রাখিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য, এবং লতা পাতা প্রভৃতি ছেলেদের খেলাবার সামগ্রী অযথাস্থানে থাকিতে দেখিলে তৎক্ষণাৎ তাহা ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। এইরূপে গৃহপ্রাঙ্গণ অপরিষ্কার হইল কি না সর্ব্বদাই তদ্বিষয়ে সতর্ক থাকিলে তবে গৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে পারা যায়।

গৃহসামগ্রী সাজাইয়া রাখিবার দোষেও গৃহ অপরিষ্কার হইয়া থাকে। গৃহসামগ্রী উত্তমরূপে সাজাইতে হইলে যে সৌন্দর্য্যবোধটুকু থাকা চাই এদেশে স্ত্রী এবং পুরুষের মধ্যে অনেকেরই তাহা নাই। এই জন্য আমাদের গৃহে অসদৃশ সামগ্রী একত্রে রাখা হইয়া থাকে। পিতল কাঁসার জিনিস

দেখিতে মন্দ নয়, কিন্তু যেখানে পিতল কাঁসার জিনিস রাখা হয় হয় ত সেই খানেই দুই চারিটা হাঁড়ি বা দুই একটা ভাঙ্গা পেটারা বসান থাকে। একটি অতি উত্তম কড়ির আল্‌নায় দশখানি বেশ ভাল কাপড় সাজান রহিয়াছে এবং তাহার মাঝখানে হয় ত একখানা ময়লা ছেঁড়া ন্যাক্‌ড়াও ঝুলিতেছে। এইরূপ অসদৃশ সামগ্রীর একত্র সমাবেশে গৃহ দেখিতে অতিশয় অপরিষ্কার এবং অপ্রীতিকর হইয়া থাকে। অনেক সময় আলস্য বশতঃ গৃহসামগ্রী যথাযথ ভাবে রাখা হয় না। মাটির তেলের ভাঁড়টা রাখিতে হইবে; ঘরে ঢুকিয়া সামনেই যে স্থানটুকু খালি দেখা গেল সেইখানেই ভাঁড়টা রাখা হইল। সেখানে যদি ভাঁড়ের অনুরূপ সামগ্রী না থাকে তবে যেখানে অনুরূপ সামগ্রী আছে দুই পদ অগ্রসর হইয়া সেইখানে রাখিতে যেন কতই কষ্ট হয়। এই দুই কারণে গৃহসামগ্রী সুন্দরভাবে রাখা হয় না এবং গৃহে সৌন্দর্য্যের অভাব হয়। গৃহ সুন্দর হইলে গৃহের লোকের মন বড় প্রফুল্ল থাকে এবং মন প্রফুল্ল থাকিলে তাহাদের সর্ব্বাঙ্গীন কল্যাণ হয়। অতএব যাহাতে গৃহসামগ্রী সুন্দর-রূপে সজ্জিত রাখা হয়, তদ্বিষয়ে যত্নবান্ হওয়া কর্ত্তব্য। যাঁহাদের সৌন্দর্য্যবোধ আছে তাঁহারা যদি যে সকল লোকের সৌন্দর্য্যবোধ নাই তাঁহাদিগকে সর্ব্বদা কথোপকথনচ্ছলে এবিষয়ে শিক্ষা দেন তবে ক্রমে ক্রমে লোকের অজ্ঞতা দূর হইতে পারে এবং অজ্ঞতা দূর হইলে গৃহসামগ্রী যথাযথ ভাবে রাখিতে যে যত্ন ও শ্রম আবশ্যক তাহাও সকলে সহজে স্বীকার করিতে পারে।

যাহা দেখিতে খারাপ তদ্দ্বারা গৃহ অপরিষ্কার হয় এই বোধ অনেকের নাই বলিয়া অনেক গৃহ আর এক রকমে অপরিষ্কার হইয়া থাকে। প্রদীপ এবং অপর তৈলাধার হইতে তৈল গড়াইয়া পড়িয়া অনেক ঘরের দেয়াল এবং মেজে এতই অপরিষ্কার হয় যে তাহা দেখিলেই ঘৃণার উদ্রেক হয়। যে পাত্রে তৈল থাকে এবং যে স্থানে প্রদীপ প্রভৃতি তৈলাধার রাখা হয় তাহা প্রত্যহ এক এক বার পরিষ্কার করিলে দেয়াল এবং মেজে সকলই পরিষ্কার থাকে। কিন্তু আলস্য এবং সৌন্দর্য্যজ্ঞানের অভাব বশতঃ সেরূপ করা হয় না। তৈল এবং প্রদীপের কাট মল মূত্র বা ভাতের ন্যায় অশুদ্ধ না হইলেও তদ্দ্বারা গৃহ অপরিষ্কার হইয়া থাকে। অতএব তৈলাধার রাখিবার স্থান প্রত্যহ পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য।

বাঙ্গালীর স্ত্রী তাঁহার শুচিসম্বন্ধীয় সংস্কারের বশবর্ত্তিনী হইয়াই গৃহ পরিষ্কার করিয়া থাকেন। গৃহ দেখিতে সুন্দর হইবে এরূপ মনে করিয়া গৃহ পরিষ্কার করেন না। তাই মল মূত্র উচ্ছিষ্ট প্রভৃতি যাহা তিনি অশুচির কারণ বলিয়া জানেন তাহা পরিষ্কার করিলেই মনে করেন যে গৃহ পরিষ্কার হইল। তাঁহার শুচি অশুচি বিষয়ক সংস্কার তাঁহার গৃহ পরিষ্কার রাখা সম্বন্ধে কতক পরিমাণে অন্তরায় স্বরূপ হইয়া থাকে। তাঁহার মনে সৌন্দর্য্য ও পরিচ্ছন্নতার ভাব ফুটাইয়া দিয়া তাঁহার সেই সংস্কারকে প্রশস্ত করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

আমাদের স্ত্রীলোকেরা পান সাজিবার সময় অঙ্গুলির চুণ খয়ের ইত্যাদি ঘরের দেয়াল মেজে তক্তাপোস বাক্স পেটারা প্রভৃতিতে মুছিয়া থাকেন। তাহাতে গৃহ এবং গৃহসামগ্রী

সমস্তই অপরিষ্কার এবং দেখিতে খারাপ হয়। পান সাজিবার সজ্জার মধ্যে যেমন বাটা ডাবর ডিবে চুণের ভাঁড় খয়েরের বাটি প্রভৃতি থাকে তেমনি হাত ধুইবার জন্য একটি জলের ভাঁড় বা বাটি অন্তত হাত মুছিবার জন্য একখানি রুমাল বা পরিষ্কার ন্যাকড়া থাকিলেই এই অনিষ্ট নিবারণ হয়। ইহা অতি সহজ অনুষ্ঠান। অতএব এ অনুষ্ঠানের বিলম্ব বা ব্যত্যয় হওয়া নিতান্ত অকর্ত্তব্য।

এদেশের কি স্ত্রী কি পুরুষ সকলেরই ঘরের দেয়ালে এবং মেজের উপর কফ নিষ্ঠীবন পানের পিক্ ইত্যাদি ফেলা অভ্যাস আছে। সেরূপ করিলে ঘর যে কেবল অপরিষ্কার ও কুদর্শন হয় তা নয়, অস্বাস্থ্যকরও হয়। কফ প্রভৃতি অতিশয় দূষিত পদার্থ। ঘরের ভিতর ফেলিলে তদ্দ্বারা ঘরের বায়ুও দূষিত হয়। আবার কফ প্রভৃতি পিপীলিকার ভক্ষ্য, তাই ঘরে কফ্ ফেলিলে ঘরে পিপীলিকার উপদ্রব হয়। অতএব ঘরের দেয়ালে এবং মেজের উপর কফ প্রভৃতি নিক্ষেপ করিবার যে রীতি আছে তাহা একান্তই পরিত্যাজ্য। স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য্যবিষয়ক জ্ঞানের অভাব এই রীতির একটি কারণ। আলস্যাধিক্য আর একটি প্রবল কারণ। উঠিয়া ঘরের বাহিরে গিয়া কফ প্রভৃতি নিক্ষেপ করাও কষ্টকর বোধ হয় বলিয়া আমরা তাহা ঘরের ভিতর ফেলিয়া থাকি। কিন্তু এত অলস হওয়া বড়ই কুলক্ষণ। এত অলস হইলে কি গৃহকার্য্য কি অপর কার্য্য কোন কার্য্যই ভাল করিয়া করিতে পারা যায় না এবং সেই জন্য নানা অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। অতএব এরূপ আলস্য পরিত্যাগ করিয়া

যাহাতে এই ঘৃণাজনক রীতি উঠিয়া যায় সকলেরই তাহা করা কর্ত্তব্য।

ঘরের দেয়ালে অনাবৃত পৃষ্ঠে ঠেস্ দিয়া বসিবার দরুণও ঘরের দেয়াল অপরিষ্কার হইয়া থাকে। আমাদের স্ত্রীলোকেরা এই প্রকারে ঘরের দেয়াল যত অপরিষ্কার করিয়া থাকেন পুরুষেরা তত করেন না। বাড়ীতে যখন পুরুষেরা থাকেন না তখন অন্তঃপুরে স্ত্রীলোকেরা পৃষ্ঠের বসন খুলিয়া পা ছড়াইয়া দেয়ালে পৃষ্ঠ দিয়া বসিয়া গল্প করিয়া থাকেন। তাহাতে একটু একটু করিয়া পৃষ্ঠের তৈল ও মলা লাগিয়া দেয়ালের সেই ভাগ বড়ই ময়লা হইয়া উঠে। দেয়ালের উপরিভাগ সাদা ধপ্‌ধপে, নিম্নভাগ ময়লা, ইহাতে ঘর যে কতই কুৎসিত দেখায় তাহা বলা যায় না। যদি দেয়াল ঠেস্ দিয়া বসা একান্ত প্রয়োজন হয় তবে পৃষ্ঠে কাপড় দিয়া বসিলেই দেয়ালটি ভাল থাকে এবং ঘর দেখিতে খারাপ হয় না। আমাদের স্ত্রীলোকদিগের সেইরূপই করা কর্ত্তব্য।

আমাদের ঘরের মেজে নিত্য ঝাঁটা দিয়া পরিষ্কার করা হয়। কিন্তু ঘরের দেয়াল কখনও ঝাড়িয়া পরিষ্কার করা হয় না। এইজন্য ধূলা লাগিয়া দেয়ালের উপরিভাগ পর্য্যন্ত মলিন হইয়া পড়ে এবং দেয়ালের উপরিভাগে ও কড়ি বরগায় ঝুল জমিয়া যায়। তাহাতে ঘর দেখিতে অপরিষ্কার হয় এবং ঘরে খাদ্যসামগ্রী রাখিলে তাহাতে ধূলা ও ঝুলের গুঁড়া পড়িয়া থাকে। অতএব ঘরের সমস্ত দেয়াল এবং কড়ি বরগা প্রভৃতি সর্ব্বদাই ঝাড়া কর্ত্তব্য।

মধ্যে মধ্যে কলি ফিরাইয়া গৃহ পরিষ্কার করিবার রীতি

আমাদের মধ্যে নাই বলিলেই হয়। কলি ফিরাইতে যে সামান্য ব্যয় আবশ্যক তাহা অনেকেই সঙ্কুলান করিতে পারেন। কিন্তু কলি ফিরাইবার আবশ্যকতা বুঝেন না বলিয়া এবং অনেক সময় তাচ্ছিল্য করিয়াও লোকে তাহা করেন না। কিন্তু এ বিষয়ে সকলেরই মনোযোগী হওয়া আবশ্যক।

স্ত্রীলোকেরা যেমন অন্তঃপুরের ঘর অপরিষ্কার করিয়া থাকেন, পুরুষেরা তেমনি সদর বা বাহির বাটীর ঘর অপরিষ্কার করেন। স্ত্রীলোকদিগের ন্যায় তাঁহারাও ঘরের দেযালে ও মেজের উপর কফ প্রভৃতি ফেলিয়া ঘর অপরিষ্কার করেন। অধিকন্তু ঘরের ভিতর যেখানে সেখানে তামাকের গুল কয়লা টিকার গুঁড়া প্রভৃতি ফেলিয়া ঘর আরো অপরিষ্কার করেন। তামাকের গুল ও ছাই প্রভৃতি ঢালিবার জন্য আগে এক প্রকার মাটির পাত্র ব্যবহৃত হইত। এখন বড় একটা হয় না। সেই রকম পাত্র পুনরায় সকল গৃহে ব্যবহৃত হওয়া উচিত। যদি না হয় তবে আমাদের যে সর্ব্বনেশে আলস্য এই কুপ্রথার একটি প্রধান কারণ তাহা একেবারে পরিত্যাগ করিয়া যখনই কলিকার গুল ছাই প্রভৃতি ফেলা আবশ্যক হইবে তখনি যেন ঘরের বাহিরে গিয়া তাহা একটি নির্দ্দিষ্ট স্থানে ফেলিতে ত্রুটি করা না হয়। এত অলস হইলে কি কাহারো মঙ্গল হইতে পারে? যে গুল ঢালা কফ ফেলা প্রভৃতি ছোট ছোট কাজে অলস হয় সে বৃহৎ কাজেও অলস হইয়া থাকে। কেননা যে ক্ষুদ্র কাজেও অলস হয় তাহার প্রকৃতিই অলস। অতএব ক্ষুদ্র কাজে আলস্য পরিত্যাগ করিতে শিক্ষা করা

আমাদের বড়ই আবশ্যক হইয়াছে। কেন না গৃহের যে সকল ক্ষুদ্র কাজ পুনঃ পুনঃ ও সর্ব্বদা করিতে হয় সেই সকল ক্ষুদ্র কাজে তৎপর শ্রমশীল ও সতর্ক হইলে অলস প্রকৃতি যেমন সংশোধিত হয় আর কোন রকমে তেমন হয় না। গৃহ সকল প্রকার শিক্ষার স্থান। শ্রমশীলতা শিখিবার স্থানও গৃহ।

আমাদের ছোট ছেলেরা ঘর বড়ই অপরিষ্কার করে। ধূলা কাদা লতা পাতা ইট্ পাট্কেল লইয়া ঘরের ভিতরে বা বাহিরে যেখানে একটু জায়গা পায় সেইখানে এমনি করিয়া খেলা করে যে সে সব স্থান অতিশয় অপরিষ্কার হইয়া পড়ে। গৃহের মধ্যে অথবা গৃহের বাহিরে খেলা করিবার জন্য একটি স্থান নির্দ্দিষ্ট করিয়া দিলে গৃহ অপরিষ্কার হয় না। ধূলা কাদা প্রভৃতি লইয়া খেলা করা বন্ধ করিয়া দিলে আরও ভাল হয়। ধূলা কাদা লইয়া খেলা করিলে ছেলেদের গা সর্ব্বদাই অপরিষ্কার হয়। গা অপরিষ্কার হইলে পীড়া হইয়া থাকে। অথবা গা পরিষ্কার রাখিবার জন্য বারংবার তাহা ধুইয়া অথবা ভিজা বস্ত্রের দ্বারা মুছাইয়া দিলে ছেলেদের সর্দ্দি কাসি প্রভৃতি পীড়া হইয়া থাকে। ধূলা কাদা লইয়া খেলা করিলে ছেলেদের কাপড়ও শীঘ্র ময়লা হইয়া পড়ে। গরিব এবং মধ্যবিত্ত ঘরের ছেলেদের বেশি কাপড় থাকে না। সেই জন্য সে সব ছেলেকে হয় অনেক সময় উলঙ্গ থাকিতে হয়, নয় প্রায় সর্ব্বদাই অতিশয় ময়লা কাপড় পরিয়া থাকিতে হয়। ছেলেদিগকে ধূলা কাদা প্রভৃতি লইয়া খেলা করিতে না দিয়া সুন্দর সুন্দর দ্রব্য লইয়া খেলা করিতে শিক্ষা দিলে তাহাদের খেলার দরুণ গৃহও অপরিষ্কার

হয় না এবং শৈশবকাল হইতে তাহারাও সৌন্দর্য্য ও পরিচ্ছন্নতার পক্ষপাতী হইতে পারে। শৈশব হইতে সৌন্দর্য্য ও প রিচ্ছন্নতার দিকে দৃষ্টি থাকিলে মানুষ চিরকালই সৌন্দর্য্য ও পরিচ্ছন্নতার অনুরাগী হইয়া থাকে। শৈশবের অভ্যাস বা সংস্কার প্রায় স্বভাব বা প্রকৃতির তুল্য হয়। অতএব শিশুদিগকে সুন্দর জিনিস লইয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ভাবে খেলা করিতে দেওয়া উচিত; ধূলা কাদা প্রভৃতি কদর্য্য জিনিস লইয়া অপরিষ্কার ও অপরিচ্ছন্ন ভাবে খেলা করিতে দেওয়া উচিত নয়।

দ্বিতীয় পাঠ।

গৃহসামগ্রীর কথা।

গৃহকার্য্য সম্পাদনার্থ যে সকল সামগ্রীর প্রয়োজন হয় প্রায় সে সমস্তই গৃহস্থের ঘরে থাকে। কিন্তু কতকগুলি সামগ্রী যথেষ্ট সংখ্যায় বা পরিমাণে অনেকের ঘরে থাকে না। অনেকের ঘরে খন্তা, কুড়ুল, শাবল, বড় বড় কড়া, গামলা, বারকোস প্রভৃতি সামগ্রী থাকে না। সে সব সামগ্রীর নিত্য প্রয়োজন হয় না বটে, কিন্তু ক্রিয়া কর্ম্ম এবং গৃহাদি নির্ম্মাণ উপলক্ষে প্রয়োজন হয়। খুঁটি পুঁতিবার জন্য, মাটি খুঁড়িয়া উনন প্রস্তুত করিবার জন্য, কাষ্ঠ কাটিবার জন্য, লোকজন

খাওয়াইবার জন্য এই সকল সামগ্রীর প্রয়োজন হয়। তখন অপরের নিকট হইতে এই সব সামগ্রী চাহিয়া আনিতে হয়। আবার চাহিয়া আনিলে ক্রিয়াবাড়ীর গোলমালে হয়ত ইহার মধ্যে কোন সামগ্রী হারাইয়া যায়। তখন যাহাদের সামগ্রী তাহারা বড় বিরক্ত হয় এবং হয়ত তাহাদের সহিত কলহ হয়। অতএব সকল গৃহস্থেরই এই সকল সামগ্রী যথাসাধ্য রাখা কর্ত্তব্য। এ সকল সামগ্রীর মূল্য বেশি নয় এবং এক-বার খরিদ বা প্রস্তুত করিয়া লইলে বহুকালের মত নিশ্চিন্ত হইতে পারা যায়।

গৃহস্থের নিত্য প্রয়োজনার্থ যত আসন ও বাসন লাগে তদপেক্ষা কিছু বেশি আসন ও বাসন সঞ্চিত থাকিলে ভাল হয়। বাটীতে দুই চারিটি ব্যক্তি ভোজনার্থ নিমন্ত্রিত হইলে অনেক গৃহস্থকে অপর গৃহস্থের নিকট হইতে ঘটি, বাটি, থাল, গেলাস, আসন প্রভৃতি চাহিয়া আনিতে দেখা যায়। অনেক সময় হয়ত চাহিয়াও প্রয়োজনমত পাওয়া যায় না। অতএব নিত্য ব্যবহারার্থ এ সকল সামগ্রী যত প্রয়োজন হয় তদপেক্ষা কিছু বেশি রাখাই কর্ত্তব্য। রাখিলে লাভ বৈ লোকসান নাই। তৈজসপত্রের বেশ মূল্য আছে। সঞ্চিত তৈজসপত্র এক রকম সঞ্চিত ধন, অসময়ে বিলক্ষণ কাজেও লাগে। নিত্য ব্যবহারার্থ যতগুলি বাসন আবশ্যক অনেক গৃহস্থের ঘরে ততগুলিও থাকে না। এই জন্য গৃহের সকল লোক একত্রে এক সময়ে আহার করিতে পারে না এবং অনেককে অন্যের উচ্ছিষ্ট ভোজনপাত্রে আহার করিতে হয়। এই সকল অনিষ্ট ও অসুবিধা নিবারণার্থ সকল গৃহে প্রচুর বাসন থাকা

আবশ্যক। বাটীর প্রত্যেক লোকের জন্য একখানি করিয়া থালা বা পাথর একটি করিয়া গেলাস বা ঘটি এবং দুইটি কি তিনটি করিয়া বাটি থাকিলে ভাল হয়। যাঁহাদের সঙ্গতি বেশি নয় তাঁহারাও ক্রমে ক্রমে সকলের জন্য বাসন সঞ্চয় করিতে পারেন।

আমাদের মধ্যে ঘটি গেলাস প্রভৃতি জলপাত্র ঢাকিয়া রাখিবার রীতি নাই বলিলেই হয়। কিন্তু জলপাত্র ঢাকিয়া না রাখিলে জলে ধূলা প্রভৃতি অনেক অনিষ্টকর দ্রব্য পড়ে এবং জল দূষিত হইয়া উঠে। অতএব গৃহে যতগুলি জলপাত্র থাকে ততগুলি ঢাকুনি থাকা আবশ্যক। ঘটি গেলাস প্রভৃতি ক্রয় করিবার সময় তাহার ঢাকুনিও ক্রয় করা আবশ্যক।

অনেক গৃহস্থকে অনেক সময়ে শয্যার উপকরণার্থ বড় গোলে পড়িতে হয়। শয্যার উপকরণ অর্থাৎ লেপ, বালিস, মশারি প্রভৃতি কি পরিমাণে থাকা আবশ্যক তাহা অনেকে জানেন না। সেইজন্য অনেক গৃহে শয্যা অতি অল্প থাকে এবং অল্প বলিয়া সেই সকল গৃহে শয্যা অতি অপরিষ্কার দেখা যায়। শয্যা অল্প ও অপরিষ্কার হইলে পীড়া হইবার সম্ভাবনা, এবং শীত বর্ষা প্রভৃতি যে সকল ঋতুতে বায়ু অতিশয় শীতল ও আর্দ্র হয় সেই সকল ঋতুতে গৃহস্থের বড়ই কষ্ট হইয়া থাকে। অতএব সকল গৃহস্থেরই প্রচুর পরিমাণে শয্যার উপকরণ থাকা আবশ্যক।

গৃহস্থের নিজের জন্য যে শয্যার উপকরণ আবশ্যক তদপেক্ষা কিছু বেশিও রাখা চাই। বাটীতে জ্ঞাতি, কুটুম্ব, বন্ধু, পরিচিত ব্যক্তি অথবা অতিথি আগমন করিলে অনেক

গৃহস্থকে তাঁহাদের জন্য পরের নিকটে মশারি প্রভৃতি শয্যার উপকরণ চাহিয়া বেড়াইতে হয়। চাহিয়া না পাইলে হয় গৃহস্থকে নিজের শয্যা অভ্যাগতকে দিয়া আপনাকে কষ্টে রাত্রি যাপন করিতে হয়, নয় অভ্যাগতকে কষ্ট দিয়া রাখিতে হয়, বা শয়নার্থ অপরের বাটীতে পাঠাইতে হয়। এইজন্য অনেকে আজি কালি অতিথি অভ্যাগতকে রাখিতে অনিচ্ছুক হইয়া থাকেন এবং আতিথেয়তার ন্যায় উৎকৃষ্ট ধর্ম্ম গৃহস্থের কাছে আর বড় আদরণীয় হয় না। গৃহস্থের নিজের প্রয়োজনের অতিরিক্ত কিছু শয্যার উপকরণ সঞ্চয় করিতে বেশি ব্যয় লাগে না। অতএব সেইরূপ করা নিতান্ত কর্ত্তব্য। তাহা করিলে গৃহকার্য্য সুচারুরূপে সম্পাদিত হয় এবং আতিথেয়তা-রূপ পরম পবিত্র ও প্রীতিকর ধর্ম্মও প্রতিপালিত হয়।

গৃহসামগ্রী রাখিবার নির্দ্দিষ্ট স্থান থাকা আবশ্যক। এবং যে সামগ্রীটি যে স্থানে থাকে সেটি সেই খানে আছে কি না গৃহকর্ত্রীর প্রতিদিন সন্ধ্যাকালে একবার পর্য্যবেক্ষণ করিয়া দেখা আবশ্যক। এইরূপ পর্য্যবেক্ষণের অভাবে অনেক সময় অনেক সামগ্রা পাওয়া যায় না। সর্ব্বদা পর্য্যবেক্ষণ করিলে কোন্ জিনিসটি কোথায় নাই তাহা শীঘ্র ধরা পড়ে এবং অল্প অনুসন্ধানেই পাওয়া যায়। বিলম্বে অনুসন্ধান করিলে হয় পাইতে বিলম্ব হয় নয় একবারেই পাওয়া যায় না। গৃহ-কর্ত্রীর যদি এইরূপ আদেশ থাকে যে যিনি যে সামগ্রীটি যে স্থান হইতে লইবেন ব্যবহারান্তেই তিনি সেই সামগ্রীটি সেই স্থানে রাখিবেন, তাহা হইলে আরও ভাল হয়। একটু মনোযোগী হইয়া কিছু দিনের জন্য সকলকে এই আদেশ

প্রতিপালন করিতে বাধ্য করিলে এই নিয়মে গৃহসামগ্রী ব্যবহার করা সকলেরই অভ্যস্ত হইয়া পড়ে। তখন আর গৃহকর্ত্রী কি অপর কাহাকেও কিছু করিতে হয় না, গৃহসামগ্রী যথাস্থানেই থাকে। এইরূপ নিয়ম গৃহমধ্যে প্রচলিত হওয়া বড় আবশ্যক। প্রায় প্রতিগৃহে সন্ধ্যার পর অন্ধকারে চলা ফেরা করিতে লোকের পায় ঘটি বাটি ঘড়া গাড়ু প্রভৃতি তৈজস পত্র লাগে। তাহাতে লোকে সময়ে সময়ে বিলক্ষণ আঘাত প্রাপ্ত হয়। দিবাভাগে যে যেখানে ঘটি বাটি রাখে সন্ধ্যা হইলেও তাহা সেইখানেই পড়িয়া থাকে বলিয়া এইরূপ ঘটনা হইয়া থাকে। যদি প্রতিদিন সন্ধ্যার পূর্ব্বে গৃহকর্ত্রী সমস্ত গৃহে বেড়াইয়া দেখেন কোনও জিনিস অযথাস্থানে আছে কি না, এবং কোনও জিনিস অযথাস্থানে থাকিলে তাহা তৎক্ষণাৎ যথাস্থানে রাখান, তবে এরূপ ঘটিতে পারে না। আমাদের গৃহকার্য্যসম্পাদনে সতর্কতা শ্রমশীলতা এবং বুদ্ধি-প্রয়োগ নাই বলিয়া গৃহসামগ্রী সম্বন্ধে এরূপ পর্য্যবেক্ষণও নাই। আমাদের গৃহে যখন কোন একটা ভারি কাজ পড়ে বা কোন কাজ তাড়াতাড়ি করিবার প্রয়োজন হয়, তখন যে সকল গৃহসামগ্রী আবশ্যক হয় প্রায়ই তাহা শীঘ্র খুঁজিয়া পাওয়া যায় না; এবং তখন আমাদের গৃহিণীদিগকে প্রায়ই এইরূপ বলিতে শুনা যায় যে 'দরকারের সময় কাহাকেও পাওয়া যায় না'। নির্দ্দিষ্ট স্থানে গৃহসামগ্রী রাখা হয় না বলিয়া এবং গৃহসামগ্রী রাখিবার নির্দ্দিষ্ট স্থান থাকিলেও একবার একটি সামগ্রী ব্যবহারার্থ স্থানান্তরিত করিয়া ব্যবহারান্তেই তাহা আবার নির্দ্দিষ্ট স্থানে রাখা হয় না বলিয়াই তাঁহাদিগকে এই-

রূপ বলিতে হয় এবং গৃহসামগ্রী হাতড়াইয়া বেড়াইতে হয়। ইহাতে বড়ই গোলযোগ এবং অনেক সময়ে অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। অন্ন প্রস্তুত হইয়া ভোজনপাত্রে পড়িয়া রহিয়াছে কিন্তু জলপাত্র খুঁজিয়া পাওয়া যাইতেছে না। যখন খুঁজিয়া পাওয়া গেল তখন অন্ন ঠাণ্ডা হইয়া গিয়াছে। বাড়ীতে পাঁচ জন নিমন্ত্রিত ব্যক্তি উপস্থিত, বেলা অধিক হইয়া পড়িয়াছে, অন্ন ব্যঞ্জন প্রস্তুত, এমন সময় দুইখানা আসন পাওয়া গেল না। আসন খুঁজিতে আধ ঘণ্টা কাল গেল, নিমন্ত্রিত ব্যক্তিগণও ক্লেশ পাইলেন। অতএব গৃহসামগ্রী রাখিবার যে নিয়মের কথা বলিলাম তাহা অতি সাবধানে প্রতিপালন করা কর্ত্তব্য।

গৃহসামগ্রী যাহাতে উত্তম অবস্থায় থাকে সে বিষয়ে বিলক্ষণ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। নিত্য যে তৈজসপত্র ব্যবহৃত হয় তদতিরিক্ত যে তৈজস পত্র থাকে তাহাও মধ্যে মধ্যে মাজা ঘসা আবশ্যক। নহিলে তাহা এতই বিবর্ণ ও মলিন হইয়া যায় যে আর কখনও তাহা মাজিয়া ঘসিয়া সংশোধন করা যায় না। শয্যার উপকরণ প্রতিদিন রৌদ্রে দেওয়া আবশ্যক। শাল বনাত প্রভৃতি শীতবস্ত্র যখন ব্যবহৃত না হয় তখন মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দেওয়া উচিত এবং যাহাতে কীটদষ্ট না হয় তদ্বিষয়ে যত্নবান্ হওয়া আবশ্যক।

পূর্ব্বে গৃহিণীরা গৃহে পুরাতন ঘৃত, পুরাতন তেঁতুল, পুরাতন গুড়, একটু নীল, ময়ূরের পালক প্রভৃতি অনেক সামগ্রী যত্নপূর্ব্বক সঞ্চয় করিয়া রাখিতেন। সে সব সামগ্রী অনেক পীড়ায় বিশেষ ফলপ্রদ, অথচ গৃহে না থাকিলে সহজে পাওয়া যায় না। এখনকার গৃহিণীরা সে সকল সামগ্রী সঞ্চয় করিয়া

রাখেন না। সেটি তাঁহাদের দোষ। এই সকল সামগ্রী সকল গৃহে সঞ্চিত থাকা ভাল। এ সকল সামগ্রী সঞ্চয় করিতে বিশেষ ব্যয় বা কষ্ট হয় না এবং সঞ্চিত থাকিলে এবং তাহাদের ব্যবহার জানা থাকিলে তদ্দ্বারা অনেক কঠিন পীড়ায় বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। এখন এদেশে হোমিওপেথি মতের চিকিৎসার বিশেষ আদর বৃদ্ধি হইতেছে। হোমিওপেথি ঔষধ বড় পরিষ্কার পাত্রে রাখিতে হয়। পিতল কাঁসার পাত্রে রাখা একেবারে নিষিদ্ধ। হোমিওপেথি ঔষধ রাখিবার জন্য কাচের গেলাস বা সিসিই অতি উৎকৃষ্ট পাত্র। কাচের গেলাস এবং সিসির মূল্য বড়ই কম। অতএব প্রতিগৃহে দুই তিনটি করিয়া কাচের গেলাস বা সিসি থাকা আবশ্যক, এবং তাহাতে হোমিওপেথি ঔষধ ভিন্ন আর কোন সামগ্রী রাখা উচিত নয়। শিশুদিগকে জলীয় আকারের হোমিওপেথি ঔষধ খাওয়াইতে হইলে এখন প্রায়ই পিতল কাঁসার ঝিনুকে করিয়া খাওয়ান হয়। সেরূপ করা ভাল নয়। ঝিনুকে হোমিওপেথি ঔষধ বিকৃতি প্রাপ্ত হয়। শিশুদিগকে হোমিওপেথি ঔষধ সেবন করাইবার জন্য প্রতিগৃহে এক কি দুইখানি করিয়া পাথরের কাচের বা চীনের মাটির ঝিনুক থাকা আবশ্যক।

নিয়মমত ঔষধ সেবন না করাইলে বিষম অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা। যতটুকু সময় অন্তর ডাক্তারেরা ঔষধসেবনের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন তাহার কিছুমাত্র কমবেশি হওয়া উচিত নয়। সময়ের কমবেশি হওয়ায় অনেকস্থলে বিষম বিভ্রাট ঘটিয়াছে। এইজন্য প্রতি গৃহে একটি করিয়া ঘড়ি রাখা নিতান্ত আবশ্যক এবং গৃহের সকল স্ত্রীলোককে ঘড়ি দেখিয়া

সময় নিরূপণ করিতে শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক। এখন ঘড়ি খুব অল্প মূল্যেও পাওয়া যায়।

প্রতিগৃহে একটি কি দুইটি করিয়া হাতলণ্ঠন, দুই চারিটি বাতি, দুই একখানি কাঁচি, দুই একখানি ছুরি, কতকগুলি পেরেক, কিছু দড়ি, একখানি মই, ইত্যাদি থাকা আবশ্যক। রাত্রিকালে অনেককে এ বাড়ী ও বাড়ী কি এ পাড়া ও পাড়া এবং কথনও কখনও গ্রামান্তরও যাইতে হয়। তখন পথে আলোকের প্রয়োজন হয়। অনেকে লণ্ঠনের অভাবে ধুচুনির ভিতর প্রদীপ বসাইয়া লইয়া যান। কিন্তু তাহাতে ভাল আলো হয় না এবং বায়ু কিছু বেগে প্রবাহিত হইলে ধুচুনির ভিতর দীপ শীঘ্র নিবিয়া যায়। একটি হাতলণ্ঠন থাকিলে এ সকল কষ্ট ও অসুবিধা হয় না। একটি ছোট হাতলণ্ঠনের মূল্যও অতি সামান্য—চারি পাঁচ আনার বেশি নয়। অতএব সকলেরই একটি হাতলণ্ঠন রাখা আবশ্যক। অনেক সময় রাত্রে মশারি খাটাইবার জন্য পেরেক ও দড়ি প্রয়োজন হয়, কিন্তু পাওয়া যায় না। তখন বড়ই অসুবিধা হয়। আবার মশারি খাটাইবার জন্য দেয়ালে পেরেক মারিবার আবশ্যক হইলে অনেক সময় ইট পাট্‌কেল খুঁজিয়া বেড়াইতে হয়। হয়ত খুঁজিয়া পাওয়া যায় না বা অধিক কালহরণ করিতে হয়। অতএব সকল গৃহেই একটি করিয়া ছোট হাতুড়ি থাকা উচিত। এইরূপ সাবধানে ও বিবেচনা পূর্ব্বক গৃহ কর্ম্ম করিলে অনেক সামগ্রীর আবশ্যকতা বুঝিতে পারা যায় এবং কোন সামগ্রীর আবশ্যকতা বুঝিতে পারিলেই সকল গৃহস্থের তাহা সঞ্চয় করিয়া রাখা কর্ত্তব্য।

তৃতীয় পাঠ।

কাপড় পরিবার কথা।

আমরা যে প্রকার কাপড় পরি তাহাতে শরীরের রীতিমত আবরণও হয় না এবং শীত আতপাদি হইতে শরীর ভাল রক্ষিতও হয় না। স্ত্রী এবং পুরুষ সকলেরই মোটা রকম কাপড় পরা কর্ত্তব্য। পুরুষদিগের সর্ব্বদা জামা গায়ে রাখা উচিত। জামা না থাকিলে অন্ততঃ একখানি মোটা রকম চাদর গায়ে দেওয়া কর্ত্তব্য। গৃহের ভিতরে ভিন্ন কি স্ত্রী কি পুরুষ কাহারও খোলা গায়ে থাকা উচিত নয়। স্ত্রীলোকেরাও জামা গায়ে দিতে পারেন এবং এখন অনেকে দেন। কিন্তু অনেকে জামা গায়ে দিতে আপত্তিও করেন। যাঁহারা জামা ব্যবহার করিতে অনিচ্ছুক অথবা অক্ষম তাঁহাদের পরিধেয় বস্ত্রখানি গায়ে ভাল করিয়া ফের দিয়া রাখা কর্ত্তব্য। কি স্ত্রী কি পুরুষ সকলেরই মোটা রকম কাপড় পরা উচিত। সরু কাপড় পরিলে দেখিতেও ভাল হয় না এবং শীত আতপাদি হইতে শরীর রীতিমত রক্ষিতও হয় না। এদেশে স্ত্রী পুরুষের সরু কাপড় পরিবার যে রীতি আছে তাহা অতিশয় দূষণীয়। সকলেরই সে রীতি পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। ময়লা কাপড় পরিলে পীড়া হয় এদেশের স্ত্রী পুরুষের মধ্যে অনেকেই তাহা জানেন না। তাঁহাদের এইরূপ সংস্কার যে কাপড় শুদ্ধ অর্থাৎ জলে কাচা হইলেই হইল, ময়লা হইলে ক্ষতি নাই। এমন কি একখানি পরিষ্কার ধপ্‌ধপে কাপড় যদি সক্‌ড়ি হয় তবে সে খানিকে তাঁহারা অব্যবহার্য্য বলিয়া পরিত্যাগ করেন, কিন্তু এক

খানি অতিশয় ময়লা কাপড় যদি সক্‌ড়ি না হয় তবে সে খানিকে শুদ্ধ বলিয়া পরিধান করেন। এরূপ সংস্কার বড় খারাপ। এইরূপ সংস্কার আছে বলিয়া এ দেশের লোক পরিবার কাপড় সর্ব্বদা ধোয়ান না, ময়লা কাপড় পরিয়া থাকেন। যাঁহাদের ধোপার দ্বারা সর্ব্বদা কাপড় ধোয়াইয়া লইবার সঙ্গতি নাই, তাঁহাদের পাঁচ সাত দিন অন্তর ময়লা কাপড়, বিছানার চাদর প্রভৃতি সাজিমাটি বা সাবাং দিয়া ঘরে কাচিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। তাহাতে খরচ বেশি পড়ে না। দিনের মধ্যে দুই তিন বার কাপড় পরিবর্ত্তন করা এদেশের প্রথা। সে প্রথা অতি উত্তম। কেন না অধিকক্ষণ একখানা কাপড় পরিয়া থাকিলে তাহা দেহের ঘর্ম্ম ও তাপ এবং অন্যান্য দুষ্ট পদার্থ দ্বারা বিকৃত হইয়া পড়ে। কিন্তু এখন যাঁহারা বিদ্যালয়াদিতে লেখা পড়া শেখেন তাঁহারা এ প্রথা কুসংস্কারমূলক বলিয়া প্রতিপালন করেন না। তাই তাঁহারা রাত্রিবাস কাপড় পরিয়া থাকেন এবং স্নানাদি না করিলে দিন রাত্রির মধ্যে একবারও কাপড় পরিবর্ত্তন করেন না। এরূপ আচরণ বড়ই দূষণীয় ও অস্বাস্থ্যকর।

এদেশের স্ত্রী পুরুষ সকলেই পরিবার কাপড়ে হাতের তৈল কালি, ইত্যাদি এবং নাসিকার শ্লেষ্মা প্রভৃতি মুছিয়া থাকেন। এরূপ করিলে কাপড় অতিশয় ময়লা দুর্গন্ধ এবং পীড়াজনক হইয়া উঠে। এরূপ করা অতি অকর্ত্তব্য। আমাদের স্ত্রীলোকেরা যেখানে সেখানে মাটি বা মেজের উপর বসেন বা শয়ন করেন বলিয়া তাঁহাদের কাপড় শীঘ্র অত্যন্ত ময়লা হইয়া পড়ে, এবং সেইজন্য তাঁহাদের সর্ব্বদাই ময়লা কাপড় পরিয়া থাকিতে

হয়। মাদুর বা চেটাই বা সতরঞ্চ বা পীঁড়া প্রভৃতি পাতিয়া বসিলে এরূপ হয় না। তাঁহাদের তাহাই করা উচিত। আমাদের শিশুদিগকে প্রায়ই কাপড় কি জামা পরান হয় না। সে জন্য তাহাদের সর্ব্বদা পীড়া হয়। অতএব তাহাদিগকে সর্ব্বদা কাপড় ও জামা পরাইয়া রাখা উচিত। শৈশবকালে আমরা কাপড় প্রভৃতি পরি না বলিয়া বড় হইলেও আমাদের শরীর বস্ত্রের দ্বারা ঢাকিয়া রাখিবার দিকে দৃষ্টি বা যত্ন থাকে না এবং ঢাকিয়া রাখিতে কষ্টও বোধ হয়। সেই জন্য আমরা চিরকালই একরকম বিবস্ত্র থাকি। অতএব শৈশবকাল হইতেই বস্ত্রাদি দ্বারা শরীর ঢাকিয়া রাখিবার অভ্যাস করা উচিত।

ছেলেদের কাপড় শীঘ্র ময়লা হয়। অতএব দুই তিন দিন অন্তর তাহাদের কাপড় জামা প্রভৃতি সাজিমাটি বা সাবাং দিয়া ঘরে কাচিয়া দেওয়া উচিত। এখন ছেলেদের কাপড় মেজেণ্টা প্রভৃতি দিয়া রং করিয়া দেওয়া হয়। কিন্তু মেজেণ্টা প্রভৃতিতে পারা, হরিতাল প্রভৃতি অনিষ্টকর দ্রব্য থাকে। অতএব সে সব জিনিস দিয়া ছেলেদের কাপড় কোনমতে রং করিবে না। নট্‌কান প্রভৃতি দেশীয় উদ্ভিজ্জ দ্রব্য দিয়া রং করিবে।

চতুর্থ পাঠ।

রান্নাঘরের কথা।

রান্নাঘরে আহারের সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়। অতএব রান্নাঘর খুব পরিষ্কার স্থানে নির্ম্মাণ করা উচিত এবং পরিষ্কার স্থানে নির্ম্মাণ করিয়া রান্নাঘর খুব পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। কিন্তু এ কথা এদেশে সকলে ভাল বুঝেন না। এইজন্য বাড়ীর মধ্যে যে স্থান খুব সঙ্কীর্ণ, প্রায় সেই স্থানে সকলে রান্নাঘর নির্ম্মাণ করিয়া থাকেন। তাই রান্নাঘর প্রায়ই অত্যন্ত ক্ষুদ্র হয়। রান্নাঘর ক্ষুদ্র হইলে তাহা রন্ধনের সময় শীঘ্র অপরিষ্কার হইয়া পড়ে। আবার রান্নাঘরের পার্শ্বেই বাড়ীর অপরিষ্কার জল প্রভৃতি নির্গমনের নর্দ্দামা করা হয়, এবং রান্নাঘরের পরিত্যক্ত দ্রব্যাদি, যথা—ভাতের ফ্যান, চালধোয়া জল, তরকারির খোসা ইত্যাদি, ফেলিয়া দেওয়া হয়। কলিকাতা, ঢাকা, অথবা হুগলির ন্যায় বড় বড় সহরে রান্নাঘরের বহির্ভাগ এই প্রকারে যত অপরিষ্কার হয় পল্লিগ্রামে তত হয় না। কিন্তু পল্লিগ্রামেও কতক পরিমাণে হইয়া থাকে। সহরে লোকে প্রায়ই রান্নাঘরের পার্শ্বে মলমূত্র ত্যাগ করিবার স্থান প্রস্তুত করিয়া থাকেন। সেরূপ করা ভাল নয়। বাড়ী নির্ম্মাণ করিবার সময় একটু হিসাব করিয়া নির্ম্মাণ করিলেই রান্নাঘর পরিষ্কার স্থানে প্রস্তুত করা যায়। সহরে লোকের এ বিষয়ে বিশেষ মনোযোগী হওয়া আবশ্যক।

রান্নাঘরের আবর্জ্জনা রান্নাঘরের নিকট ফেলা অকর্ত্তব্য। যেস্থানে আবর্জ্জনা থাকে সে স্থান দুর্গন্ধময় হয় এবং সেস্থানে

নানাবিধ কীট এবং মাছি প্রভৃতি জন্মিয়া থাকে। সেই দুর্গন্ধে রান্নাঘরের বায়ু দূষিত হইয়া থাকে এবং দূষিত বায়ুতে অন্ন ব্যঞ্জনাদিও বিকৃত হয়। কীট প্রভৃতি রান্নাঘরে প্রবেশ করিলে অন্নব্যঞ্জনাদি তাহাদের দ্বারাও দূষিত হয়। এতদ্ব্যতীত রান্নাঘর দুর্গন্ধময় হইলে এবং তাহাতে কৃমি কীট প্রবেশ করিলে তথায় যে অন্ন ব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত হয় তাহা ভক্ষণ করিতে মনে বিঘ্ন জন্মে। আহারে বিঘ্ন ঘটিলে আহার করিয়া পীড়া হইয়া থাকে। রান্নাঘরের নিকটে আবর্জ্জনা ফেলিবার একটি কারণ এই যে আমাদের বাড়ীতে আবর্জ্জনা ফেলিবার জন্য অন্য স্থান প্রস্তুত করা হয় না। কিন্তু অনেক সময়ে আলস্যবশতঃ রান্নাঘরের পার্শ্বেই আবর্জ্জনা ফেলিয়া দেওয়া হয়। সেরূপ করা কর্ত্তব্য নয়। দুই চারি পদ গমন করিলেই আবর্জ্জনা বাড়ীর বাহিরে ফেলিয়া দেওয়া যাইতে পারে। সকলেরই তাহা করা কর্ত্তব্য।

রান্নাঘরের বাহির যেমন ভিতরও তেমনি পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। তজ্জন্য রান্নাঘর কিঞ্চিৎ প্রশস্ত করিয়া নির্ম্মাণ করা উচিত। অল্প স্থানের মধ্যে তরকারী কুটিতে গেলে এবং বেশি রন্ধনকার্য্য করিতে হইলে সে স্থান অবশ্যই অপরিষ্কার হইয়া পড়ে। হিন্দুর গৃহে রান্নাঘরের মেজে প্রতিদিন দুই তিনবার করিয়া ধোয়া অথবা নিকান হয়। ইহা অতি উত্তম প্রথা। কিন্তু রান্নাঘরের দেয়াল এবং ছাদ বা চাল পরিষ্কার করা হয় না। সেই জন্য রান্নাঘরের দেয়ালে এবং ছাদে অথবা চালে ঝুল জমিয়া থাকে। সেই ঝুল পড়িয়া সর্ব্বদাই অন্ন ব্যঞ্জনাদিকে অপরিষ্কার করে। অতএব পাঁচ সাত দিন অন্তর রান্নাঘরের

ঝুল ঝাড়িয়া ফেলা কর্ত্তব্য। যে রান্নাঘরে প্রতিদিন অধিক রন্ধনকার্য্য করিতে হয় সে রান্নাঘরের দেয়ালের ও ছাদের বা চালের ঝুল প্রতিদিন প্রাতে অথবা একদিন অন্তর ঝাড়িয়া ফেলা কর্ত্তব্য। রান্নাঘরের ধূম নির্গমনের জন্য চিম্‌নির ন্যায় কোন একটা পথ থাকিলে রান্নাঘরের দেয়ালে ও ছাঁদে বেশি ধূমও লাগে না এবং ঝুলও জমে না; এবং তাহা হইলে উনন ধরাইবার সময় সমস্ত গৃহে প্রতিদিন প্রাতে ও সন্ধ্যাকালে যে গাঢ় ধূমরাশি জমিয়া গৃহস্থদিগের বিশেষ কষ্টের কারণ হয় এবং সমস্ত গৃহ ও গৃহসামগ্রী স্বল্পাধিক পরিমাণে ময়লা করিয়া ফেলে তাহাও অনেকটা নিবারণ হয়। পল্লিগ্রামে চিম্‌নির ন্যায় ধূম নির্গমনের পথ বড় বেশি আবশ্যক হয় না। কেন না তথায় গৃহে স্থানও অধিক থাকে, গৃহে যে ঘরগুলি থাকে তাহাও বেশ অন্তর অন্তর থাকে এবং গৃহের চারি পাশও বেশ খোলা থাকে। কিন্তু সহরে তাহা বড়ই আবশ্যক। এই জন্য সহরে রান্নাঘরের উপর শয়নঘর নির্ম্মাণ করিবার যে প্রথা আছে তাহা রহিত হওয়া আবশ্যক। গৃহে যদি ঘরের অভাব হয় তবে রান্নাঘরের উপর ঘর নির্ম্মাণ না করিয়া অন্য স্থানে নির্ম্মাণ করা উচিত।

রান্নাঘরে প্রচুর পরিমাণে আলোক ও বায়ু প্রবেশ করিবার পথ না থাকিলে তাহা শীঘ্র অপরিষ্কার হইয়া পড়ে, রান্নাঘরে যে খাদ্যসামগ্রী থাকে তাহাও অল্প সময়ের মধ্যে বিকৃত হইয়া উঠে, এবং যে ব্যক্তি রন্ধন করে তাহার অতিশয় ক্লেশ হয় এবং শীঘ্র একটা না একটা পীড়া হয়। আমাদের রান্নাঘরে প্রায়ই গবাক্ষ থাকে না। যদিও থাকে ত প্রায়ই

এক দিকে থাকে। সেইজন্য আমাদের রান্নাঘরে ভাল আলোকও থাকে না এবং বায়ুও চলাচল করিতে পারে না। সেইজন্য ধোয়া মোছা সত্ত্বেও আমাদের রান্নাঘর ঝুল প্রভৃতিতে অতিশয় অপরিষ্কার হয় এবং দিবাভাগেও বিলক্ষণ অন্ধকারময় থাকে। রান্নাঘরের চারিদিকে গবাক্ষ থাকা আবশ্যক। চারিদিকে গবাক্ষ থাকিলে রান্নাঘরের মেজেও খট্‌খটে থাকে এবং ধুইলে মুছিলে শীঘ্র অপরিষ্কার বা স্যাঁৎসেঁতে হয় না।

পঞ্চম পাঠ।

অন্নব্যঞ্জনের কথা।

রান্নাঘর যেমন পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক অন্ন ব্যঞ্জনও তেমনি পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক। কিন্তু নানা কারণে আমাদের অন্ন ব্যঞ্জন অপরিষ্কার এবং সেইজন্য অস্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে।

অপরিষ্কার জলে অন্ন ব্যঞ্জন পাক করিলে অন্ন ব্যঞ্জন অপরিষ্কার হয়। অনেকে মনে করেন যে পানার্থ যত পরিষ্কার জল আবশ্যক রন্ধনার্থ তত পরিষ্কার জল আবশ্যক নয়। এই জন্য দেখিতে পাওয়া যায় যে পল্লিগ্রামের লোকে ভাল পুষ্করিণীর জল কেবল পানার্থ ব্যবহার করেন। এবং রন্ধনার্থ বাড়ীর পিছনের বা নিকটস্থ অপরিষ্কার এবং দুর্গন্ধময়

ডোবার জল ব্যবহার করেন। অনেক সময়ে কুসংস্কার ছাড়া আলস্যবশতও এরূপ হইয়া থাকে। ভাল পুষ্করিণী গ্রামে দুই একটির বেশি থাকে না। সেই জন্য ভাল পুষ্করিণী অনেক বাড়ী হইতে দূরে থাকায় তাহার জল আনিতে কিছু কষ্ট হইয়া থাকে। ডোবা প্রায় প্রত্যেক বাড়ীর সংলগ্ন থাকে। অতএব ডোবার জল সহজে আনা যায়। এই কারণেও কেবল পানার্থ দূরস্থ বড় পুষ্করিণীর জল আনিয়া রন্ধনার্থ বাড়ীর পার্শ্বস্থ অপরিষ্কার ডোবার জল ব্যবহার করা হইয়া থাকে। এরূপ করা অতি অকর্ত্তব্য। যে জলে অন্ন ব্যঞ্জন প্রস্তুত হয়, অন্ন ব্যঞ্জন সেই জলের দোষ গুণ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। অতএব একটু পরিশ্রম বা কষ্ট হইলেও পানার্থ যেমন রন্ধনার্থও তেমনি সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম পুষ্করিণী বিল বা নদী হইতে জল আনয়ন করা কর্ত্তব্য। ইহাতে আলস্য করিলে বিশেষ অনিষ্ট ঘটিতে পারে।

চাল, তরকারী, মৎস্য প্রভৃতি রন্ধনের পূর্ব্বে ভাল করিয়া না ধুইলে বা অপরিষ্কার জলে ধুইলে অন্ন ব্যঞ্জনাদি অপরিষ্কার এবং পীড়াদায়ক হয়। মৎস্য তরকারি প্রভৃতি ধুইবার জন্য প্রচুর জল ব্যবহার করা আবশ্যক এবং প্রচুর জলে চাল তরকারি ইত্যাদি হস্তদ্বারা উত্তমরূপে ঘর্ষণ করিয়া ধুইয়া ফেলা উচিত। অজ্ঞতাবশতঃ এবং অনেক সময়ে আলস্যবশতঃ তরকারি মৎস্য প্রভৃতি চুপ্‌ড়িতে রাখিয়া তদুপরি কিঞ্চিৎ জল ঢালিয়া তাহা দুই এক বার নাড়িয়া লওয়া হয় মাত্র। সেরূপ করিলে তরকারি প্রভৃতিতে অনেক সময়ে ময়লা থাকিয়া যায়। অতএব পরিষ্কার জলে তরকারি প্রভৃতি হস্ত দ্বারা উত্তম-

রূপে ঘর্ষণ করিয়া পরিষ্কার করিয়া লওয়া একান্ত কর্ত্তব্য। চাল, দাল প্রভৃতিতে ধূলা কাঁকর মৃত কীট ইত্যাদি বহুল পরিমাণে থাকে। রন্ধনের পূর্ব্বে সে সব সাবধানে বাছিয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। নহিলে ভাত দাল ইত্যাদি অপরিষ্কার এবং পীড়াদায়ক হয়। এদেশে রন্ধনের পূর্ব্বে চাল দাল প্রভৃতি কুলায় ঝাড়িয়া লওয়া হয়। কিন্তু তাহাতে খুব ভাল পরিষ্কার হয় না। উত্তরপশ্চিমাঞ্চলের লোকে চাল দাল যেমন একটি একটি করিয়া পরিষ্কার করে আমাদেরও সেইপ্রকার করা উচিত। বাটীর ছোট ছোট বধূ যাহারা রন্ধনাদি গুরুতর কার্য্য করিতে অক্ষম, তাহাদিগকে এই কার্য্যের ভার দিলে ইহা অনেকটা সুচারুরূপে নির্ব্বাহিত হইতে পারে।

অন্ন ব্যঞ্জনাদি যে পাত্রে রন্ধন করা হয় তাহা সর্ব্বদাই পরিষ্কার জলে ভাল করিয়া ধোয়া কর্ত্তব্য। যে সকল গৃহে গৃহিণী বা অপর কোন স্ত্রী রন্ধন করেন না, বেতনভোগী লোকে রন্ধন করে, সেই সব গৃহে রন্ধনপাত্র উত্তমরূপে পরিষ্কৃত না হওয়াই সম্ভব। বেতনভোগী লোকে যত অল্প পরিশ্রমে নির্দ্দিষ্ট কার্য্য সম্পন্ন করিতে পারে কেবল সেই চেষ্টাই করে। অতএব সেই সব গৃহে গৃহিণীর রন্ধনকার্য্যের উপর বেশি দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। রন্ধনকারী বা রন্ধনকারিণী রন্ধনপাত্র রীতিমত পরিষ্কার রাখে কি না গৃহিণীর প্রতিদিন দুই বেলা স্বচক্ষে দেখা আবশ্যক। কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে রন্ধনার্থ বহুল পরিমাণে বেতনভোগী লোক নিযুক্ত করা হয়। অতএব সেই সব স্থানে রন্ধন-

কার্য্যের উপর গৃহের লোকের বিশেষ দৃষ্টি থাকা আবশ্যক। এই প্রসঙ্গে ইহাও বলা আবশ্যক যে, যে বস্ত্রখণ্ড দ্বারা রন্ধন-পাত্রাদি মার্জ্জিত করা হয় অর্থাৎ যাহাকে ন্যাতা বলে তাহা দুই তিন দিন অন্তর পরিবর্ত্তন করা আবশ্যক। ন্যাতা অপরিষ্কার হইলে তদ্দ্বারা রন্ধনপাত্র মার্জ্জিত করা না করা প্রায় সমান। এখন আমাদের রন্ধনশালায় ন্যাতা অতিশয় অপরিষ্কার থাকিতে দেখা যায়। তাহা ভাল নয়। অতএব ন্যাতা সর্ব্বদাই পরিবর্ত্তন করা একান্ত কর্ত্তব্য।

রন্ধনকালে উননে ফুঁ দিলে উনন হইতে কয়লার গুঁড়া ছাই অগ্নিস্ফুলিঙ্গ প্রভৃতি উত্থিত হয়। সে সময়ে উননের উপরিস্থিত রন্ধনপাত্রের মুখ ঢাকা না থাকিলে সেই ছাই প্রভৃতি পাত্রস্থিত অন্নব্যঞ্জনে পতিত হয়। তাহা হইলে অন্ন-ব্যঞ্জন অপরিষ্কার ও দূষিত হয়। অতএব উননে ফুঁ দিবার অগ্রে রন্ধনপাত্রের মুখ শরা দিয়া ঢাকিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। অনেক সময়ে দেখা যায় যে সেরূপ করা হয় না। কিন্তু সেরূপ না করার ফল বড় বিষম। অতএব কোন মতে যেন সেরূপ ভ্রম না হয়। দুগ্ধ প্রভৃতি কটাহে প্রস্তুত করা হয়। কটাহ ঢাকিবার মত পাত্র আমাদের নাই। এই জন্য দুগ্ধ বা সাগু প্রভৃতি প্রস্তুত করিবার সময় উননে ফুঁ দিলে ছাই প্রভৃতি প্রায়ই তাহাতে পড়িয়া থাকে। এই অনিষ্ট নিবা-রণার্থ দুগ্ধাদি যে কটাহে প্রস্তুত করা হয় তাহার আওটা উপর দিকে উচু না হইয়া পাশের দিকে লম্বা হওয়া উচিত। তাহা হইলে কটাহের উপর বড় থালা প্রভৃতি বেশ চাপা পড়ে। সে রকম কটাহ সহজেই প্রস্তুত করাইয়া লওয়া যায়।

অন্নব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত করিয়া তাহা প্রায়ই ঢাকিয়া রাখা হয় না। ঢাকিয়া রাখা যে বিশেষ আবশ্যক তাহাও অনেকে জানেন না। ঢাকিয়া না রাখিলে অন্নব্যঞ্জনাদি শীঘ্র ঠাণ্ডা হইয়া যায়। রান্নাঘরের ঝুল এবং চূণ সুরকি এবং বাতাসে বাহিরের ধূলা উড়িয়া আসিয়া তদুপরি পড়ে। এই উভয় হেতুতে অন্নব্যঞ্জন অপরিষ্কার, অপ্রীতিকর এবং পীড়াদায়ক হয়। অতএব অন্নব্যঞ্জনাদি সাবধানে ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। ধাতুনির্ম্মিত পাত্রে ঢাকিয়া রাখা ভাল নয় এবং মধ্যবিত্ত বা দরিদ্র গৃহস্থের বাড়ীতে তত বেশি ধাতুনির্ম্মিত পাত্রও থাকে না। এইজন্য মৃণ্ময় পাত্রে অন্নব্যঞ্জনাদি ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। কিন্তু শরা বৈ ঢাকিয়া রাখিবার অন্য মৃৎপাত্র আমাদের নাই বলিলেই হয়। শরা তত বড় নয়। যে রকম প্রশস্ত পাত্রে অন্নব্যঞ্জনাদি ঢালিয়া রাখা হয় সে রকম পাত্র ক্ষুদ্র শরায় ঢাকা পড়ে না। অতএব শরা অপেক্ষা বৃহৎ বৃহৎ ঢাকিবার মৃৎপাত্র কুম্ভকারের দ্বারা গড়াইয়া লওয়া উচিত। তাহাতে ঝঞ্ঝাটও হইবে না বেশি ব্যয়ও হইবে না। অতএব সকলেরই তাহা করা কর্ত্তব্য। অথবা ব্যঞ্জনাদি ঢালিয়া বড় থালায় না রাখিয়া হাঁড়িতে রাখিলে শরা দিয়া তাহা সহজেই ঢাকিয়া রাখা যায়, বড় রকম শরা গড়াইয়া লইতেও হয় না। অতএব প্রত্যেক রান্নাঘরে এক সেট রাঁধিবার ও এক সেট ব্যঞ্জনাদি রাঁধিয়া ঢালিয়া রাখিবার এই দুই সেট হাঁড়ি থাকা উচিত।

অন্ন ব্যঞ্জনাদি কোন্‌টির পর কোন্‌টি রন্ধন করিলে ভাল হয় অনেকেই তাহা বুঝিয়া রন্ধন করেন না। অনেকেই অগ্রে

ভাত প্রস্তুত করেন। কিন্তু অগ্রে ভাত প্রস্তুত করিলে প্রায়ই তাহা ভোজন কালে ঠাণ্ডা হইয়া থাকে। ঠাণ্ডা ভাত খাইলে অসুখ হয়। চড়্‌চড়ি প্রভৃতি ব্যঞ্জন একটু ঠাণ্ডা হইলে বিশেষ ক্ষতি হয় না বরং খাইতে কিছু ভালই লাগে। কিন্তু ভাজা দ্রব্য ঠাণ্ডা হইলে খাইতে বড়ই খারাপ লাগে। অতএব ভাজা দ্রব্য চড়্‌চড়ি প্রভৃতির পরে এবং ভোজনের অব্যবহিত পূর্ব্বেই প্রস্তুত করা কর্ত্তব্য। কিন্তু এত বিবেচনা করিয়া আমাদের রন্ধনকার্য্য সম্পন্ন করা হয় না। যেটা যখন হউক প্রস্তুত করিলেই হইল এদেশের লোকের রন্ধনকার্য্য সম্বন্ধে এই সংস্কার এবং এই সংস্কারানুসারে এদেশে রন্ধনকার্য্য হইয়া থাকে।

এদেশের লোকের এইরূপ সংস্কার যে বাড়ীর মধ্যে যাঁহারা বৃদ্ধ ও প্রবীণ কেবল তাঁহাদিগকে উত্তম রকম অন্নব্যঞ্জন দিয়া বালক বালিকা প্রভৃতি যাহারা অল্পবয়স্ক তাহাদিগকে ঠাণ্ডা হউক, দুই এক দিনের বাসি হউক, যেমন তেমন অন্নব্যঞ্জন দেওয়ায় কোন ক্ষতি নাই। তাঁহারা মনে করেন যে অন্নব্যঞ্জনের উৎকর্ষ পারিপাট্য ইত্যাদি ভোজনকারীর মর্য্যাদার অনুযায়ী হইলেই চলে। কিন্তু এরূপ সংস্কার বড়ই ভ্রমমূলক। কি বৃদ্ধ কি যুবা কি বালক স্বাস্থ্যের নিয়ম সকলের পক্ষেই সমান। বৃদ্ধ বা যুবার স্বাস্থ্যের নিমিত্ত উত্তম অন্নব্যঞ্জন যেমন আবশ্যক বালকের স্বাস্থ্যের নিমিত্তও তেমনি আবশ্যক; অপকৃষ্ট অন্নব্যঞ্জন বৃদ্ধ ও যুবার স্বাস্থ্যের যেমন অনিষ্টকর বালকবালিকার স্বাস্থ্যেরও তেমনি অনিষ্টকর। বোধ হয় যে আমাদের

ছেলেদিগকে অপকৃষ্ট অন্নব্যঞ্জন খাইতে দেওয়া হয় বলিয়া তাহারা এত রুগ্ন হইয়া থাকে। অতএব বৃদ্ধ যুবা বালক বালিকা সকলেরই জন্য উৎকৃষ্ট অন্নব্যঞ্জন আবশ্যক। বালক-বালিকাদিগের মর্য্যাদা কম বলিয়া তাহাদের অন্নব্যঞ্জন ঠাণ্ডা বাসি বা অন্য রকমে বিকৃত হইতে দেওয়া উচিত নয়।

প্রতিদিন একই ব্যঞ্জন রন্ধন করা কর্ত্তব্য নয়। একই ব্যঞ্জন বেশি দিন খাইলে তাহা আর ভাল লাগে না। যাহা ভাল লাগে না তাহা বেশি দিন খাইতে হইলে ক্ষুধা কমিয়া যায়, এবং ক্ষুধা কমিলে অজীর্ণ রোগ উপস্থিত হয়। অনেক গৃহে একই ব্যঞ্জন হইতে দেখা যায়। তাহা ভাল নয়। সর্ব্বদা ব্যঞ্জন পরিবর্ত্তন করা কঠিন বা ব্যয়সাধ্য নয়। আমা-দের দেশে আলু বেগুণ প্রভৃতি ব্যঞ্জনের উপকরণ এত অধিক আছে যে মনে করিলেই অতি সহজে নিত্য নূতন ব্যঞ্জন প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

ষষ্ঠ পাঠ।

ভোজনের কথা।

১। ভোজনের সময়।

রন্ধনের পরেই আহার করা উচিত। বিলম্ব করিলে অন্ন-ব্যঞ্জনাদি ঠাণ্ডা হইয়া যায়। তাহাতে অন্নব্যঞ্জনাদি বিস্বাদও হয় এবং উত্তমরূপ জীর্ণও হয় না। ঠাণ্ডা অন্নব্যঞ্জন ভক্ষণ করিলে উদরাময় কাসি প্রভৃতি রোগ হইয়া থাকে। আমাদের মধ্যে অনেক সময় দুইটি কারণে রন্ধনের পরেই আহার করা হয় না। একটি কারণ এই যে, বাড়ীর স্ত্রীলোকেরা শীঘ্র রন্ধন করিয়া অবকাশ পাইবার জন্য বাড়ীর লোকের আহারের সময়ের বহু পূর্ব্বে রন্ধনকার্য্য সমাপ্ত করিয়া থাকেন ; এবং সন্ধ্যার পর রন্ধন করিলে তৈল ব্যয় হইবে বলিয়া সন্ধ্যার পূর্ব্বেই রন্ধনকার্য্য শেষ করিয়া থাকেন। উভয় প্রথাই দূষণীয়। কিঞ্চিৎ অবকাশলাভার্থ বা কিছু তৈল খরচ নিবারণার্থ আহারের বহুপূর্ব্বে রন্ধন করা অন্যায়। আর একটি কারণ এই যে, যথাসময়ে রন্ধন হইলেও বাড়ীর লোকে অনেক বিলম্ব করিয়া আহার করিয়া থাকে। সন্ধ্যার পর রাত্রি আট ঘণ্টা কি নয় ঘণ্টার মধ্যে রন্ধন হইলেও বাড়ীর লোকে রাত্রি ১০ ঘণ্টা কি ১১ ঘণ্টার সময় আহার করে। এরূপ করা ভাল নয়। আবার বাড়ীর সকল লোকে একই সময়ে আহার করে না। কেহ বা বহু অগ্রে খায় কেহ বা বহু পরে খায়। এইরূপ ভিন্ন ভিন্ন সময়ে আহার করিলে অন্ন-

ব্যঞ্জনাদি ক্রমে শীতল এবং বিকৃত হইয়া উঠে। বিলম্বের জন্যও বটে এবং বারংবার ঘাঁটাঘাঁটির জন্যও বটে অন্ন-ব্যঞ্জনাদি শীতল ও বিকৃত হইয়া উঠে। এরূপ করিবার আরও একটি দোষ এই যে যিনি রন্ধন করেন তাঁহার যত সময় রন্ধনশালায় এবং পরিবেশনকার্য্যে নিযুক্ত থাকা আবশ্যক তদপেক্ষা অনেক অধিক সময় তাঁহাকে নিযুক্ত থাকিতে হয়। তাহাতে গৃহের অপরাপর কার্য্যের ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। মনে কর গৃহকর্ত্রী এইরূপ রন্ধনাদি কার্য্যে নিযুক্ত রহিলেন ওদিকে তাঁহার শিশু সন্তানগুলি অধিকক্ষণ তাঁহাকে না পাইয়া কাঁদিতে লাগিল অথবা ক্ষুধার্ত্ত হইয়াও যথাসময়ে আহার পাইল না। আহারের নিরূপিত সময় না থাকা হেতু এই প্রকারে আমাদের গৃহকার্য্যের বিষম ব্যাঘাত এবং ক্ষতি হইয়া থাকে। অতএব রন্ধনের অব্যবহিত পরেই সকলের আহার করা কর্ত্তব্য। তাহা না করিলে আরো বিষম অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। হিন্দুর ঘরে পুরুষেরা আহার না করিলে স্ত্রীলোকেরা আহার করে না। সেইজন্য পুরুষদিগের কর্ত্তব্য যে রন্ধনের পরেই আপনারা আহার করিয়া স্ত্রীলোকদিগের আহারের উপায় করিয়া দেন। তাহা না করিলে স্ত্রীলোক-দিগকে প্রায়ই অতিশয় শীতল ও বিকৃত অন্নব্যঞ্জন ভক্ষণ করিয়া পীড়াগ্রস্ত হইতে হয়।

২। ভোজনের স্থান।

আহারের স্থান রান্নাঘরে না হইয়া অন্যত্র হওয়া উচিত। আমাদের গৃহিণীরা পরিবেশনের সুবিধার জন্য রান্নাঘরেই আহারের স্থান করিতে ভাল বাসেন। অন্তত তাঁহাদের

নিজের ও বালকবালিকাদিগের সম্বন্ধে তাহাই করিয়া থাকেন। কিন্তু রান্নাঘর একেই রন্ধনাদি কার্য্যে অপরিষ্কার হয়। আবার তথায় আহার করিলে তাহা আরো অপরিষ্কার হইয়া উঠে। অতএব কিঞ্চিৎ কষ্ট স্বীকার করিয়া রান্নাঘরে আহা-রের স্থান না করিয়া অন্যত্র করা উচিত।

আহারের পূর্ব্বে আহারের স্থান ভাল করিয়া পরিষ্কার করিবে। প্রথমতঃ ঝাঁটা দিয়া পরিষ্কার করিয়া তাহার পর জল দিয়া স্থানটি ধুইয়া ফেলিবে। আহারের স্থানে এ দেশে জল ছড়াইয়া দেওয়া রীতি আছে। কিন্তু অপরাপর রীতির ন্যায় অনেক সময়ে এই রীতিটিও নামেমাত্র প্রতিপালিত হয়। অর্থাৎ আহারের স্থানে দুই চারি ফোঁটা জল ফেলিয়া যেমন তেমন করিয়া একবার তাহার উপর হাত বুলাইয়া দেওয়া হয়। আহারের স্থান জল দিয়া পরিষ্কার করিবার যে নিয়ম আছে তাহার অর্থ বা উদ্দেশ্য না জানা হেতুই এইরূপ করা হইয়া থাকে। অতএব বিশেষ মনোযোগী হইয়া আহা-রের স্থান পরিষ্কার করিবার নিয়ম উত্তমরূপে পালন করা কর্ত্তব্য।

আহারের স্থান পরিষ্কার করিতে হইলে শুধু যতটুকু স্থানে আহারের পাত্র থাকিবে ততটুকু স্থান পরিষ্কার করিয়া ক্ষান্ত হওয়া উচিত নয়। যে গৃহে আহার করা হয় সেই গৃহটি সমস্ত পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। কিন্তু আমাদের মধ্যে প্রায়ই তাহা করা হয় না। যে এক বা দেড় হস্ত পরিমিত স্থানে ভোজনপাত্র থাকিবে শুধু সেই স্থানটুকুই পরিষ্কার করা হয়। তাহা ভাল নয়।

৩। ভোজনপাত্র।

যে পাত্রে আহার করা যায় তাহা ধাতুনির্ম্মিত না হইলেই ভাল হয়। ধাতুনির্ম্মিত পাত্রে খাদ্যসামগ্রী রাখিলে তাহা সেই ধাতুর গুণ প্রাপ্ত হওয়া সম্ভব. এবং অনেকস্থলে প্রাপ্ত হয়। এদেশের লোকে পিতল কাঁসার পাত্রে ভাতে অম্ল মাখিয়া ভোজন করিয়া থাকেন। তাহাতে অম্ল দূষিত ও স্বাস্থ্যের হানিজনক হইয়া পড়ে। অতএব আহারের জন্য বা খাদ্যসামগ্রী রাখিবার জন্য মাটির অথবা প্রস্তরের পাত্র অতি উত্তম। তদভাবে কলাপাতা ব্যবহার করা মন্দ নয়। মাটির বা প্রস্তরের পাত্র সহসা ভাঙ্গিয়া যাইতে পারে বলিয়া অনেকে তাহা ব্যবহার করেন না। কিন্তু একটু সাবধানে ব্যবহাব করিলেই ঐ সকল পাত্র না ভাঙ্গিবারই কথা। সতর্ক হইয়া কাজ করিতে হইলে যে বেশি পরিশ্রম এবং মনোযোগ আবশ্যক হয় তাহা প্রয়োগ করিতে অনিচ্ছুক বলিয়া লোকে অনেকস্থলে মাটির এবং প্রস্তরের পাত্র ব্যবহাব করে না। কিন্তু তাহা বড় দোষের কথা। সকল কার্য্যেই শ্রমশীল ও মনোযোগী হওয়া উচিত। আবার যে কার্য্যের উপর শরীরের ভদ্রাভদ্র নির্ভর করে সে কার্য্যে বিশেষ মনোযোগী শ্রমশীল এবং সতর্ক হওয়া আবশ্যক। কলিকাতার ন্যায় বড় বড় সহরে কলাপাতা ক্রয় করিতে হয়। প্রত্যহ কলাপাতা ক্রয় করা অনেকের পক্ষে কষ্টকর। অতএব বড় বড় সহরে কলাপাতার পরিবর্ত্তে মাটির বা প্রস্তরের পাত্র বেশি ব্যবহৃত হইলেই ভাল হয়। যদি পিতল কাঁসার পাত্র ব্যবহার করিতেই হয় তবে তাহা প্রতিদিন অতি উত্তম করিয়া মাজিয়া ঘসিয়া ধুইয়া পরিষ্কার

করা কর্ত্তব্য এবং তাহাতে অম্ল ভক্ষণ করা অনুচিত। সকল গৃহে তৈজসপত্র ভাল করিয়া ধোয়া হয় না। উত্তরপশ্চিমাঞ্চলের লোক যেমন করিয়া পিতল কাঁসার পাত্র মাজিয়া থাকে আমাদেরও সেই রকম করিয়া মাজা উচিত। অনেক গৃহে জলপান করিবার সময় ঘটি ও গেলাস বড়ই অপরিষ্কার ও দুর্গন্ধযুক্ত দেখা যায়। তাহার কারণ এই যে ঘটির মুখ প্রায়ই অপ্রশস্ত হয়। সেইজন্য ঘটির ভিতর হাত প্রবেশ করাইয়া ভাল করিয়া মাজিয়া ঘসিয়া পরিষ্কার করিতে পারা যায় না। ঘটির ভিতরভাগ সেই কারণে প্রায়ই অপরিষ্কার থাকে। অতএব জলপানার্থ ঘটির পরিবর্ত্তে গেলাস ব্যবহৃত হওয়া উচিত। যদি ঘটিই ব্যবহার করা হয় তবে গেলাসের আকারে এখন যে রকম ঘটি নির্ম্মিত হয় সেই রকম ঘটি ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

পল্লিগ্রামে সহজেই কলাপাতা পাওয়া যায়। পল্লিগ্রামে অনেকেরই কলাগাছ থাকে। অতএব পল্লিগ্রামে কলাপাতা বেশি চলিত হওয়া কর্ত্তব্য। কিন্তু যেখানে কলাপাতা সহজে ও বিনামূল্যে পাওয়া যায়, দেখা যায় যে সেখানেও কলাপাতা ভোজনপাত্ররূপে ব্যবহৃত না হইয়া পিতল কাঁসার পাত্র ব্যবহৃত হয়। এরূপ হইবার দুইটি কারণ আছে। একটি কারণ এই যে পিতল কাঁসার পাত্র অপেক্ষা কলাপাতা যে ভাল ভোজনপাত্র তাহা সকলে জানেন না। দ্বিতীয় কারণ এই যে কলাপাতায় আহার করিলে পরিবেশনের বেশি কষ্ট হয়, পিতল কাঁসার পাত্রে আহার করিলে তাহা হয় না। কেন না পিতল কাঁসার পাত্রে সমস্ত অন্নব্যঞ্জন একেবারে

সাজাইয়া দিতে পারা যায় কলাপাতায় পারা যায় না। কিন্তু আবার বলি যে, যেখানে স্বাস্থ্য এবং অস্বাস্থ্যের কথা সেখানে যে পাত্রে আহার করিলে স্বাস্থ্যের অনুকূলতা হয় একটু বেশি কষ্টকর হইলেও আহারার্থ সেই পাত্র ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

যে পাত্রেই আহার করা যাউক তাহা উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য অর্থাৎ ভাল করিয়া ধোয়া উচিত। আবার যে পাত্রে একবার কেহ আহার করিয়াছে সেই পাত্র যদি পুনরায় আহারার্থ ব্যবহার করিতে হয় তবে তাহা আরও ভাল করিয়া পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। এদেশে যে পাত্রে একজন ভোজন করিয়াছে না ধুইয়াই সেই পাত্রে অপরে আহার করিয়া থাকে। এরূপ করিবারও দুইটি কারণ আছে। একটি কারণ ভক্তি, আর একটি কারণ আলস্য। ভক্তির উত্তেজনায় পুত্র পিতার ভোজনপাত্রে আহার করেন এবং পত্নী পতির ভোজন-পাত্রে আহার করেন। ভক্তি যে প্রথার হেতু তদ্বিরুদ্ধে কোন কথা বলিতে নাই। অতএব ভক্তিবশতঃ অপরের ভোজন-পাত্রে আহার করিবার যে প্রথা আছে তদ্বিরুদ্ধে কোন কথা বলিব না। এইমাত্র বলিব যে ভক্তিহেতু প্রসাদ ভক্ষণ করিতে হইলে ভোজনের অবশিষ্টই যে ভক্ষণ করিতে হয় অথবা যাঁহার প্রসাদ ভক্ষণ করিতে হইবে তিনি যে পাত্রে ভোজন করিয়াছেন সেই পাত্রেই ভোজন করিতে হয় তা নয়। শাস্ত্রকারেরা বলিয়া থাকেন যে যাঁহার প্রসাদ ভক্ষণ করিতে হইবে তিনি যে খাদ্যসামগ্রী দর্শন করিয়া প্রসন্ন হইয়া ভক্ষণ করিতে অনুমতি দেন তাহাই তাঁহার প্রসাদ। কিন্তু এক ব্যক্তির ভোজনপাত্র ধুইতে পরিশ্রম হইবে বলিয়া না

ধুইয়াই তাহাতে অপরের আহার করিবার যে প্রথা আছে তাহা বড়ই দূষণীয়। অতএব তাহা একেবারেই রহিত করা কর্ত্তব্য। অনেকস্থলে ভোজনপাত্রের স্বল্পতাবশতঃ একজনের ভোজনপাত্রে অপরকে ভোজন করান হয়। ইহার একমাত্র প্রতিকার ভোজনপাত্রের সংখ্যা বৃদ্ধি করা। তাহাতে কিছু ব্যয় হয় বটে কিন্তু সে ব্যয় বড় বেশি নয়। হিসাব করিয়া সংসার চালাইলে সে রকম ব্যয় সঙ্কুলান করা বড় কঠিন কথা নয়। কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে পুরাতন বস্ত্রের বিনিময়ে ভোজনপাত্রাদি সঞ্চয় করিবার প্রথা আছে। সে প্রথা অতি উত্তম। আবার ইহাও স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে ভোজনপাত্র ক্রয় করিতে যে ব্যয় আবশ্যক তাহা একবার করিয়া সাবধানে ব্যবহার করিলে অনেক দিন এমন কি দুই তিন পুরুষ নিশ্চিন্ত থাকা যায়।

৪। পরিবেশন।

পরিষ্কার স্থানে পরিষ্কার ভোজনপাত্র রাখা হইলে পর অন্নব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করিতে হইবেক। স্ত্রীলোকে যত সুন্দর ও পরিপাটি রকমে পরিবেশন করিতে পারে, পুরুষ তেমন পারে না। অতএব পরিবেশনের ভার স্ত্রীলোকের উপর থাকা উচিত। কিন্তু যে স্ত্রী রন্ধন করেন তাঁহার পরিবেশন করা ভাল নয়, অপর কোন স্ত্রী পরিবেশন করিলেই ভাল হয়। যিনি রন্ধন করেন তিনি রন্ধনশালা ছাড়িয়া অন্য স্থানে পরিবেশন করিতে গেলে রন্ধনশালায় যে সকল অন্নব্যঞ্জনাদি থাকে তাহা কিছুকালের জন্য অরক্ষিত অবস্থায় থাকে। তাহা ভাল নয়। অন্নব্যঞ্জনাদি সর্ব্বদাই সতর্কভাবে

রক্ষা করা উচিত। আবার যখন পরিবেশন করা হয় তখন যদি কোন দ্রব্য পাক হইতে থাকে তবে রন্ধনকারিণী পরিবেশনার্থ স্থানান্তরে গমন করিলে তাহা অপচয় বা খারাপ হইতে পারে। রন্ধনকারিণীর অনুপস্থিতিকালে যে দ্রব্য পাক হয়, তাহা অনেক সময় উথলিয়া পড়ে বা আঁকিয়া যায়। আবার রন্ধন করিতে করিতে রন্ধনকারিণী পরিবেশন প্রভৃতি অপর কার্য্যে নিযুক্ত হইলে রন্ধনকার্য্যে তাঁহার ভাল মনোযোগ থাকিতে পারে না। সেইজন্য সেই সময়ে তিনি ব্যঞ্জনাদিতে অনেক সময় লবণ বা মসলা প্রভৃতি দিতে হয় একেবারেই ভুলিয়া যান নয় অযথা মাত্রায় দিয়া ফেলেন। তাহাতে রন্ধনকার্য্য বড়ই খারাপ হয়। যিনি রন্ধন করেন তিনি রন্ধনকার্য্যে প্রায়ই স্বল্পাধিক পরিশ্রান্ত হইয়া থাকেন। অতএব তাঁহাকে পরিবেশন করিতে হইলে তাঁহার কষ্ট কিছু বেশি হয় এবং সেইজন্য তিনি অনেক সময় পরিবেশন কার্য্যটি সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে পারেন না। যাহাতে পরিবেশনকার্য্য শীঘ্র শেষ হইয়া যায় তিনি সেই চেষ্টা করেন। তাহাতে সকল দ্রব্য সকলকে উচিত মত বাঁটিয়া দেওয়া হয় না। হয়ত কোন দ্রব্য দিতে একেবারেই ভুল হইয়া যায়। আবার যেখানে ভোজনপাত্রের স্বল্পতা সেখানে যে পাত্রে একজন ভোজন করিয়াছে সে পাত্র না ধুইয়াই তাহাতে অপরকে ভোজন করাইবার চেষ্টা হয়। অর্থাৎ ধুইতে বিলম্ব হইবে বলিয়া সেই পাত্রেই অপরকে অন্নব্যঞ্জন দেওয়া হয়। যিনি রন্ধন করেন তিনি পরিবেশন না করিয়া অপর কেহ পরিবেশন করিলে উচ্ছিষ্ট পাত্রে ভোজন করা অনেকটা কমিয়া যায়।

পরিবেশন কার্য্যটি অতিশয় বিবেচনার সহিত করা আবশ্যক। বিবেচনা করিয়া পরিবেশন করিলে গৃহস্থের অনেক সুখ ও সুসার হয়। কথাটা একটু বুঝাইয়া বলি। সকলে সকল দ্রব্য খাইতে ভাল বাসে না। কেহ আলু অপেক্ষা বেগুণ খাইতে ভাল বাসে। কেহ বেগুণ অপেক্ষা আলু খাইতে ভাল বাসে। যে যাহা খাইতে ভাল বাসে তাহা না জানিয়া বা না বুঝিয়া ব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করিলে এইরূপ ঘটিয়া থাকে যে সকলকেই সকল দ্রব্য প্রায় সমান পরিমাণে দেওয়া হয়। তাহাতে যে ব্যক্তি যাহা খাইতে ভাল বাসে সে তাহা যথেষ্ট পরিমাণে পায় না। এবং সেইজন্য তাহার আহার করিতে কিছু কষ্ট হয়। এবং যে জিনিসটি সে খাইতে ভাল বাসে না সে তাহা অধিক পরিমাণে পায় এবং সেইজন্য সে তাহা খায় না। অতএব সে জিনিসটি প্রায়ই নষ্ট হয়। সে জিনিসটি যে খাইতে ভাল বাসে তাহাকে তাহা দিলে তাহার খাওয়াও ভাল হয় এবং জিনিসও নষ্ট হয় না। যে আলু অপেক্ষা বেগুণ খাইতে ভাল বাসে তাহাকে বেগুণ বেশি করিয়া দিয়া আলু কম করিয়া দেওয়া উচিত। এবং যে বেগুণ অপেক্ষা আলু খাইতে ভাল বাসে তাহাকে বেগুণ কম দিয়া আলু বেশি দেওয়া উচিত। এইরূপ সকল দ্রব্য সম্বন্ধে বলা যায়। অতএব বাড়ীর মধ্যে কে কোন্ দ্রব্য খাইতে ভাল বাসে কে কোন্ দ্রব্য খাইতে ভাল বাসে না এবং কে কোন্ দ্রব্য কি পরিমাণে খায় যিনি পরিবেশন করিবেন তাঁহার তাহা উত্তমরূপে জানিয়া রাখা আবশ্যক। পরিবেশনকালে কে কোন্ দ্রব্য বেশি চায় বা না চায় এবং ভোজনান্তে কাহার ভোজনপাত্রে

কোন্ দ্রব্য পড়িয়া থাকে কিছু দিন লক্ষ্য করিলেই এবিষয়ের আবশ্যকমত জ্ঞান লাভ করা যায়। বাটীর গৃহিণী পরিবেশন-কার্য্যে নিযুক্ত থাকিলেই ভাল হয়। কারণ গৃহের সুখ ও সুসারের প্রতি তাঁহার যত দৃষ্টি থাকা সম্ভব অপর কাহারও তত নয়। এবং সেই জন্য বাটীর ভিন্ন ভিন্ন লোকের আহারাদি বিষয়ে ভিন্ন ভিন্ন রুচি অবগত হইতে তিনি যত যত্নবতী হইবেন আর কেহ তত হইবেন না।

হাতে করিয়া অন্নব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করা ভাল নয়। কিন্তু হাতে করিয়া অন্নব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করাই এদেশের নিয়ম। হাতে করিয়া ব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করিলে ব্যঞ্জন-পাত্রের ব্যঞ্জন শীঘ্র বিকৃত হইয়া পড়ে। এইজন্য ব্যঞ্জনাদি হাতে করিয়া পরিবেশন না করিয়া পাথরের বাটি বা মাটির খুরি করিয়া পরিবেশন করা উচিত। প্রত্যেক ব্যঞ্জন পরিবেশনার্থ একখানি পৃথক্ খুরি বা পাথরবাটি থাকা কর্ত্তব্য। একই খুরি বা পাথরবাটিতে সমস্ত ব্যঞ্জন পরিবেশন করিলে ব্যঞ্জনসকল কিয়ৎপরিমাণে মিশামিশি হইয়া যায়। তাহাতে ব্যঞ্জন দেখিতেও খারাপ হয় এবং তাহার গুণ ও আস্বাদ বিকৃত হয়। যে খুরি বা পাথরবাটিতে ব্যঞ্জন পরিবেশন করা হয় তাহা প্রতিদিন পরিবেশনের আগে এবং পরে উত্তম করিয়া ধুইয়া ফেলা উচিত। পরিবেশনের পর যত শীঘ্র পারা যায় ধোয়া কর্ত্তব্য। না ধুইয়া অধিকক্ষণ রাখিলে খুরি বা পাথরের বাটিতে যে ব্যঞ্জনাদি লাগিয়া থাকে তাহা শুকাইয়া উঠে এবং তাহা হইলে তাহা পরিষ্কার করিতেও বেশি সময় ও পরিশ্রম আবশ্যক হয়। এইজন্য অনেক স্থলে ব্যঞ্জনাদির

পাত্র প্রত্যহ ধোয়া হইলেও কতকপরিমাণে অপরিষ্কার দেখিতে পাওয়া যায়। অতএব যে খুরি বা বাটি করিয়া ব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করিবে পরিবেশনকার্য্য শেষ হইলে কিছুমাত্র বিলম্ব না করিয়া তাহা উত্তমরূপে ধুইয়া ফেলিবে।

৫। ভোজন।

বাটীর সমস্ত পুরুষ এবং বালক একত্রে আহার করিলেই ভাল হয়। বৃদ্ধ যুবা এবং বালক বালিকা একত্রে আহার করিতে বসিলে অবশ্যই তাহাদিগকে বয়স এবং সম্পর্কের গুরুত্ব লঘুত্ব অনুসারে পর পর বসিতে হয়। ইহাতে বাটীর মধ্যে যাহারা বয়সে এবং সম্পর্কে ছোট তাহারা বাটীর বৃদ্ধ এবং শ্রেষ্ঠদিগের প্রতি সমুচিত সম্মান ও বশ্যতা প্রদর্শনে অভ্যস্ত হয়। এবং যাহারা বৃদ্ধ এবং শ্রেষ্ঠ তাঁহারাও কনিষ্ঠ-দিগের প্রতি বেশি স্নেহবান ও যত্নবান হইতে থাকেন। সকলে একত্রে বসিয়া ভোজন করিলে সকলের মধ্যে প্রীতিও বৃদ্ধি হয় এবং ঐক্যভাব পরিবর্দ্ধিত হওয়ায় সমস্ত পরিবারটি তেজীয়ান ও প্রতাপান্বিত হইয়া উঠে। পরিবার তেজীযান ও প্রতাপান্বিত হইলে সমাজে তাহার সম্মান বৃদ্ধি হয়। অতএব পরিবারস্থ সমস্ত পুরুষ--কি বৃদ্ধ কি যুবা কি বালক -এবং ছোট ছোট মেয়ে, সকলেব একত্রে বসিয়া ভোজন করা কর্ত্তব্য। বাটীর মধ্যে যিনি সর্ব্বাপেক্ষা প্রাচীনা ভোজনের স্থানে তিনি বসিলে ভাল হয়। কেন না তাহা হইলে যে পারিবারিক একতা বৃদ্ধির কথা বলিতেছি তাহা স্ত্রীলোক বর্ত্তমান থাকায় সম্পূর্ণতা লাভ করে। বংশে যে সকল স্ত্রীলোক পূর্ব্বে মরিয়া গিয়াছেন তাঁহাদের কথা জীবিত বৃদ্ধ

স্ত্রীলোকেরা যত জানেন এবং বলিতে পারেন পুরুষেরা তত জানেন না এবং বলিতে পারেন না। ভোজনের স্থানে কোনও বৃদ্ধা স্ত্রী উপস্থিত থাকিলে তৎকালে যে কথোপকথন হয় তাহাতে বংশের মৃত পুরুষদিগের কথাও যেমন মৃত স্ত্রীদিগের কথাও তেমনি কথিত হয়। স্ত্রী এবং পুরুষ উভয় লইয়া পরিবার। অতএব বংশের স্ত্রী এবং পুরুষ উভয়ের কথা না কহিলে বংশমর্য্যাদার এবং পারিবারিক একতার ভাব সম্পূর্ণ সুগভীর ও গাঢ় হয় না। অতএব বাটীর মধ্যে যিনি সর্ব্বাপেক্ষা বৃদ্ধা এবং যিনি পরিবেশনাদি কার্য্য করিতে অক্ষম ভোজনকালে তাঁহার উপস্থিত থাকা কর্ত্তব্য। এই প্রকারে ভোজন করিলে ভোজন পশুপক্ষীর ভোজনের ন্যায় কেবলমাত্র একটি শারীরিক ক্রিয়া হয় না। ভোজন হৃদয়ের উন্নতিসাধক এবং পরিবারের ও সমাজের মঙ্গলসাধক হয়।

একত্রে ভোজন করার যে শুভ ফলের কথা বলিতেছি তাহা ছাড়া আরও অনেকগুলি শুভ ফল আছে। একত্রে ভোজন করিতে বসিলে কেহ কাহারো অগ্রে ভোজন সমাপন করিয়া ভোজনের স্থান হইতে উঠিয়া যাইতে পারেন না। অর্থাৎ সকলকেই একত্রে ভোজন সমাপন করিয়া উঠিতে হয়। ইহার একটি বিশেষ উপকারিতা আছে। বেশি তাড়াতাড়ি ভোজন করা ভাল নয়। তাড়াতাড়ি ভোজন করিলে অন্ন-ব্যঞ্জনাদি উত্তমরূপ চর্ব্বণ করা হয় না। এবং উত্তমরূপ চর্ব্বণ না করিলে অন্নব্যঞ্জনাদি ভাল পরিপাক হয় না। ভাল পরিপাক না হইলে উদরের পীড়া হয়। বালক এবং যুবকেরা কিছু চঞ্চলস্বভাব। সেই জন্য তাহারা

বেশি তাড়াতাড়ি ভোজন করে। বৃদ্ধ এবং প্রৌঢ়েরা তাড়াতাড়ি ভোজন করিতে পারেন না। বিশেষ যাঁহারা বৃদ্ধ, দন্তহীন বলিয়া ভোজন করিতে তাঁহাদের কিছু বেশি সময় লাগে। অতএব বৃদ্ধদিগের সহিত বালক এবং যুবকেরা একত্রে ভোজন করিলে বালক এবং যুবকদিগেরও রহিয়া বসিয়া এবং অন্নব্যঞ্জনাদি উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া ভোজন কবা অভ্যস্থ হইয়া পড়ে।

সকলে একত্রে ভোজন করিলে সকলেই অন্নব্যঞ্জনাদি উষ্ণ ও অবিকৃত অবস্থায় ভোজন করিতে পান। অন্নব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত হওয়ার পর ভোজন করিতে যত বিলম্ব হইবে অন্ন-ব্যঞ্জনাদি তত ঠাণ্ডা ও বিকৃত হইবে। একত্রে ভোজন না করিয়া যাঁহাবা যত পবে ভোজন কবিবেন তাঁহাদিগকে তত ঠাণ্ডা ও বিকৃত অন্নব্যঞ্জনাদি ভোজন করিতে হইবে। রন্ধনের পরই সকলে একত্রে ভোজন করিলে সকলেই যতদূর সম্ভব উষ্ণ এবং অবিকৃত-অন্নব্যঞ্জনাদি ভোজন করিতে পান। একত্রে ভোজন করিবাব ইহা একটি কম শুভ ফল নয়।

সকলে একত্রে ভোজন করিলে যিনি পরিবেশন করেন তাঁহারও পরিশ্রম কম হয় এবং পরিবেশনকার্য্যে তাঁহাকে অধিকক্ষণ ব্যাপৃত থাকিতে হয় না। পরিবেশনকার্য্যে অধিক-ক্ষণ ব্যাপৃত থাকিলে পরিবেশনকারিণী সংসারের অপর কার্য্যে মনোযোগ করিতে পারেন না। তাহাতে সংসারের অনেক অসুবিধা এবং বিশৃঙ্খলা হইয়া থাকে। যিনি পরিবেশন করেন তাঁহার নিজের যদি ছোট ছেলে থাকে অথবা অপরের ছেলে তাঁহার পালনাধীন থাকে তবে তিনি পরিবেশনে অধিকক্ষণ

নিযুক্ত থাকিলে ছেলেগুলির প্রায়ই কিছু কষ্ট হইয়া থাকে এবং সেইজন্য তাহারা কাঁদাকাটা করিয়া বড়ই গোলযোগ উপস্থিত করে। অতএব সকলে একত্রে বসিয়া ভোজন করিলে পরিবেশনকার্য্য অল্প সময়েই শেষ হইয়া যায় এবং সাংসারিক কার্য্যের বিশেষ ব্যাঘাত বা বিশৃঙ্খলা হয় না।

সকলে একত্রে ভোজন করিবার আর একটি সুফল আছে। সকলে একত্রে ভোজন করিলে ভোজনের স্থান ভোজনের অগ্রে এবং পরে একবার পরিষ্কার করিলেই চলে এবং ভোজনান্তে ভোজনপাত্র একেবারে ধুইয়া ফেলিতে পারা যায়। কিন্তু দুইজন একজন করিয়া ভোজন করিলে যতবার ভোজন করা হয় ততবার ভোজনের স্থান পরিষ্কার করিতে হয় এবং ভোজনান্তে ভোজনপাত্র দুই একখানি করিয়া অনেক বার মাজিয়া ঘসিয়া পরিষ্কার করিতে হয়। এরূপ করিতে হইলে দাসদাসীদিগের অনর্থক অধিক পরিশ্রম করিতে হয় এবং সেইজন্য তাহারা বিরক্ত হইয়া অনেক সময় চাকুরি পরিত্যাগ করিয়া চলিয়া যায়। তাহাতে গৃহস্থের বিশেষ কষ্ট ও অসুবিধা হয়।

সকলে একেবারে একত্রে ভোজন না করিয়া দুই একটি করিয়া অনেকবার ভোজন করিলে ভোজনের স্থান অনেকবার জল এবং গোময়াদি দিয়া পরিষ্কার করিতে হয়। তাহাতে ভোজনের স্থান ক্রমে দুর্গন্ধময় কদর্য্য এবং বিঘ্নজনক হইয়া উঠে। এতদ্ব্যতীত ভোজনের স্থানে বারংবার জল দিলে তাহা স্যাঁৎসেঁতে হইয়া পড়ে; তাহা হইলে সে স্থান শীঘ্রই অস্বাস্থ্যকর এবং অব্যবহার্য্য হয়। তথায় অধিকক্ষণ বসিয়া

ভোজন করিলেও অনিষ্ট হয় এবং গৃহের দ্রব্যাদি রাখিলে তাহা খারাপ হইয়া পড়ে। এই সকল দোষ নিবারণার্থ সকলে একত্রে একেবারে ভোজন করা উচিত, এবং গৃহের মধ্যে যেস্থানে প্রচুরপরিমাণে আলোক এবং বায়ু প্রবেশ করে সেই স্থান ভোজনার্থ নির্দ্দিষ্ট থাকা উচিত। কিন্তু দেখিতে পাওয়া যায় যে বাটীর মধ্যে যে স্থান অতিশয় এঁদো অর্থাৎ অন্ধকার-ময় এবং স্যাঁৎসেঁতে অর্থাৎ যেখানে বায়ু এবং আলোক প্রবেশ করে না, প্রায় সেই স্থানই ভোজনার্থ ব্যবহৃত হয়। এ প্রথা বড়ই দূষণীয়। আয়ুর্ব্বেদকারেরা কহিয়া থাকেন যে ভোজন-কালে অন্তঃকরণ প্রফুল্ল থাকা কর্ত্তব্য। নহিলে ভোজন করিয়া তৃপ্তি হয় না। কিন্তু যেরূপ আলোকশূন্য ও বায়ূশূন্য স্থানে আমরা ভোজন করিযা থাকি সেখানে অন্তঃকরণ প্রফুল্ল হইতে পারে না এবং সেইজন্য সে রকম স্থানে ভোজন করিলে শারীরিক অনিষ্টেরই সম্ভাবনা।

কলিকাতা প্রভৃতি স্থানে বালক এবং যুবকেরা প্রাতে বিদ্যালয়ে গমন করে এবং প্রৌঢ়েরা আপিস আদালত প্রভৃতি কর্ম্মস্থানে গমন করে। বেলা প্রায় ১০টার মধ্যেই বিদ্যালয়ে ও কর্ম্মস্থানে যাইতে হয়। অনেককে বেলা ৭টা বা ৮টার মধ্যে কর্ম্মস্থানে যাইতে হয়। অতএব প্রাতে বৃদ্ধ প্রৌঢ় যুবক ও বালক সকলে একত্রে ভোজন করা সম্ভব নয়। এ রকম স্থলে সন্ধ্যার পর যাহাতে সকলে একত্রে ভোজন করিতে পারে সে রকম বন্দোবস্ত করা উচিত। অন্ততঃ এক বেলা সকলে একত্রে ভোজন করিলে অনেক উপকার হয়। অতএব সে পক্ষে সকল গৃহস্থের মনোযোগী হওয়া কর্ত্তব্য।

৬। শিশুদিগের ভোজন।

শিশুদিগের ভোজন বাটীর অপর সকলের সহিত হইয়া উঠে না। শিশুদিগের ক্ষুধা বড় প্রবল এবং সর্ব্বদাই ক্ষুধার উদ্রেক হয়। সেইজন্য শিশুর ভোজনের নির্দ্দিষ্ট সময় নাই। শিশুদিগকে সকলের অগ্রে ভোজন করান যাইতে পারে এবং করান হইয়াও থাকে। শিশুগণ আপনারা ভোজন করিতে পারে না অপরে তাহাদিগকে ভোজন করাইয়া দেয়। কিন্তু শিশুগণ যাহাতে আপনারা ভোজন করিতে শিখে সে চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। তাহাদের বয়স যত বৃদ্ধি হয় ততই তাহাদিগের ভোজনকার্য্য তাহাদের নিজের হস্তে সমর্পণ করা উচিত। যাহাতে তাহারা নিজে ভোজন করিতে পারে সেই মত শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক। কিন্তু অনেকে তাহা করেন না। শিশুগণ আপনারা খাইতে অনেক বিলম্ব করে বলিয়া অনেক গৃহকর্ত্রী তাহাদিগকে নিজে তাড়াতাড়ি খাওয়াইয়া থাকেন। সেরূপ করা ভাল নয়। সেরূপ করিলে শিশুগণের নিজে ভোজন করিতে শিখিবার বিলম্ব হয়। এদেশে শিশুগণকে ভোজন করাইবার আরও দুই একটি দোষ আছে। যে স্ত্রীলোক তাহাদিগকে খাওয়াইয়া দেন শীঘ্র শীঘ্র সে কার্য্য হইতে অবসর পাইবার জন্য তিনি ভাতের গুলি পাকাইয়া যাহাতে তাহারা শীঘ্র খাইয়া ফেলে সেইজন্য—'এই শেয়ালে খাইয়া গেল' 'দেখি কত শীঘ্র শেয়ালটা খায়' এই প্রকার উত্তেজনা বাক্য ব্যবহার করিয়া তাড়াতাড়ি খাওয়াইয়া থাকেন। যে প্রকারে মর্দ্দন করিয়া ভাতের গুলি পাকাইয়া শিশুদিগকে খাইতে দেওয়া হয় তাহাতে তাড়া-

তাড়ি খাইলেও পরিপাকের বিশেষ ব্যাঘাত না হইবারই কথা। কিন্তু শৈশব অবস্থায় তাড়াতাড়ি খাওয়াইলে তাড়াতাড়ি খাওয়া একটা অভ্যাস হইয়া পড়ে; এবং তাহা হইলে যখন বয়স বেশি হয় এবং অন্নব্যঞ্জনাদি উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া খাওয়া আবশ্যক হয় তখনও লোকে শৈশবের অভ্যাসবশতঃ তাড়াতাড়ি আহার করে এবং দ্রুত আহারে যে অনিষ্ট হয় তাহা ঘটিয়া থাকে। অতএব শিশুদিগকে তাড়াতাড়ি খাওয়াইবার যে রীতি আছে তাহা একেবারে রহিত করা আবশ্যক। বাটীর মধ্যে ছোট ছোট বধূ প্রভৃতির ন্যায় যাহাদিগের হাতে বেশি গৃহকার্য্যের ভার থাকে না তাহাদিগের হাতে শিশুদিগকে খাওয়াইবার ভার দিলে তাহাদিগকে তাড়াতাড়ি খাওইবার রীতিটা রহিত হইয়া আসিতে পারে। সংসারে যদি তেমন ছোট মেয়ে না থাকে তবে গৃহকর্ত্রীকেই একটু যত্নবতী হইয়া যাহাতে শিশুদিগকে সুনিয়মে খাওয়ান হয় তাহা করিতে হয়। তাহাতে যদি গৃহের অপর কোনও কার্য্যের কিঞ্চিৎ ব্যাঘাত বা অসুবিধা হয় তাহাও বরং ভাল তথাপি শিশুদিগকে তাড়াতাড়ি খাওয়ান ভাল নয়।

অনেক সময় শিশুদিগের আবশ্যকমত ভোজন হইয়া গেলেও তাহাদের ভোজনপাত্রে অন্নবাঞ্জনাদি পড়িয়া থাকিলে তাহা অপচয় হইবে বলিয়া রম্ভা, গুড়, সন্দেশ প্রভৃতির লোভ দেখাইয়া তাহাদিগকে তাহা খাওয়ান হয়। এইরূপ অতিরিক্ত ভোজনে শিশুদিগের সর্ব্বদা উদরাময় প্রভৃতি পীড়া হইয়া থাকে। অতএব দুই এক মুটা ভাত ফেলা যাইবে বলিয়া শিশুদিগকে অতিরিক্ত ভোজন করান কর্ত্তব্য নয়। তাহারা

যখন ভোজন করিতে বসে তখন তাহাদিগকে ভাত কিছু কম করিয়া দেওয়াই ভাল।

শিশুদিগকে যে প্রকারে ভোজন করান হয় তাহাতে আর একটি বিষম দোষ লক্ষিত হয়। শিশুরা যখন অন্ন না খাইয়া রুটি বা লুচি খায় তখন অনেক সময়ে তাহাদের খাদ্যসামগ্রী কোন ভোজনপাত্রে দেওয়া হয় না, মেজে বা মাটির উপরেই দেওয়া হয়। তাহাতে সমস্ত খাদ্যসামগ্রীতে ধূলা কাদা লাগে এবং শিশুরা কাজেই ধূলা কাদা শুদ্ধ খায়। শিশুরা যখন ভাত খায় তখনও তাহাদের ভাতে দাল বা ঝোল মাখিবার সময় তাহাদের ব্যঞ্জনগুলি ভোজনপাত্র হইতে নামাইয়া মেজে বা মাটির উপর রাখা হয়। তাহাতে ব্যঞ্জনাদিতে ধূলা কাদা লাগে এবং শিশুরা ধূলা কাদা শুদ্ধ ব্যঞ্জনাদি ভক্ষণ করে। ধূলা খাইলে স্বাস্থ্যের হানি হয় আমাদের স্ত্রীলোকেরা তাহা জানেন না বলিয়া এইরূপ করিয়া থাকেন এবং বাটীর বৃদ্ধ প্রৌঢ় এবং যুবকদিগের ন্যায় শিশুদিগের পদমর্য্যাদা নাই বলিয়াও এইরূপ করেন। অতএব তাঁহাদিগকে এইরূপ শিক্ষা দেওয়া উচিত যে ধূলা কাদা খাইলে স্বাস্থ্যের হানি হয় এবং স্বাস্থ্যের নিয়মের সহিত পারিবারিক পদমর্য্যাদার কোন সম্পর্ক নাই এবং সেইজন্য শিশুদিগের ভোজনসম্বন্ধে কোন রকম তাচ্ছিল্য করা উচিত নয়।

সপ্তম পাঠ।

শয়ন করিবার কথা।

দিবাভাগে ভোজনের পর শয়ন করা ভাল নয়। ভোজনের পর শয়ন করিলেই প্রায় নিদ্রাকর্ষণ হয়। কিন্তু দিবানিদ্রা অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর। অতএব দিবাভাগে ভোজনের পর শয়ন না করিলেই ভাল হয়। গ্রীষ্মের আধিক্য অথবা অপর কোনও কারণবশতঃ যদি একান্তই বিশ্রামার্থ শয়ন করা আবশ্যক হয় তবে ভোজনের পর অন্ততঃ দুই চারি দণ্ড বাদে শয়ন করা উচিত। রাত্রিকালেও ভোজনের পরেই শয়ন করা অকর্ত্তব্য। কিন্তু অনেকে অধিক রাত্রে ভোজন করেন বলিয়া ভোজনের পরেই শয়ন করিয়া থাকেন। এইজন্য সন্ধ্যার অল্পক্ষণ পরেই ভোজন করা কর্ত্তব্য। তাহা হইলে ভোজনের পর অন্ততঃ দুই ঘণ্টা কি তিন ঘণ্টা বাদে শয়ন করা যাইতে পারে। আবার বেশি বেলা পর্য্যন্ত শয়ন করিয়া থাকা ভাল নয়। অতি প্রত্যূষে শয্যা পরিত্যাগ করা আবশ্যক। আগে এদেশের স্ত্রী পুরুষ সকলেই তাহা করিতেন। এখনও বৃদ্ধ এবং বৃদ্ধারা তাহাই করেন। কিন্তু যুবক যুবতী প্রভৃতি অনেকে তাহা করেন না। এখন অনেকে অধিক রাত্রি পর্য্যন্ত গল্পগুজব করেন অথবা তাস পাশা প্রভৃতি ক্রীড়ায় মত্ত থাকেন এবং অধিক রাত্রে শয়ন করিয়া প্রত্যূষে শয্যা ত্যাগ করিতে অক্ষম হন। অতএব তাস পাশা প্রভৃতি ক্রীড়ায় অধিক রাত্রি যাপন করা অতি অকর্ত্তব্য।

আমোদের জন্য স্বাস্থ্য ভঙ্গ করা অতিশয় দুর্বুদ্ধির কাজ। যে সময়ে শয়ন করিলে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে সুস্থ শরীরে এবং প্রফুল্ল চিত্তে শয্যাত্যাগ করিতে পারা যায় সকলেরই সেই সময়ে শয়ন করা একান্ত কর্ত্তব্য। রাত্রে শয়ন করিবার নিরূপিত সময় থাকা আবশ্যক। আগে লোকের নিরূপিত সময় থাকিত। এখন অনেকের থাকে না। এখন লোকে কোন দিন রাত্রি নয়টার সময় শয়ন করেন, কোন দিন রাত্রি এগারটার সময় শয়ন করেন কোন দিন রাত্রি দুইটার পর শয়ন করেন। এরূপ অনিয়ম স্বাস্থ্যের অতিশয় প্রতিকূল। এরূপ অনিয়ম করিলে গৃহের অনেকের অসুবিধাও হয়। যিনি নিরূপিত সময়ে শয়ন করেন না তিনি যদি গৃহকর্ত্তা হন তবে তাঁহার শয়নের অনিয়ম হেতু অন্তত গৃহকর্ত্রী এবং দুই এক জন দাস দাসী যথাসময়ে শয়ন করিতে পারে না। অথবা শয়ন করিলেও নিশ্চিন্ত হইয়া বা নির্ব্বিঘ্নে নিদ্রা যাইতে পারে না। অতএব শয়নের নিরূপিত সময় থাকা নিতান্ত আবশ্যক।

এক ঘরে বা এক শয্যায় অধিক লোকের শয়ন করা ভাল নয়। অল্প স্থানের মধ্যে অধিক লোক শয়ন করিলে সে স্থানের বায়ু দূষিত হইয়া পড়ে, এবং দূষিত বায়ুতে থাকিলে স্বাস্থ্যের হানি হয়। অতএব এক ঘরে বা এক শয্যায় অধিক লোক শয়ন করা উচিত নয়। এ তথ্য আমাদের দেশে অনেকে জানেন না। সেই জন্য শয়নের যথেষ্ট স্থান থাকিলেও একই ঘরে অনেকে শয়ন করিয়া থাকেন। এদেশের লোক ভীরুস্বভাব বলিয়াও অনেকে একত্রে শয়ন করেন। গৃহমধ্যে একাধিক ঘর থাকিলেও অনেকে চোর ডাকাতের ভয়ে এবং

কখনও কখনও একলা এক ঘরে থাকিতে কেমন একটা কাল্পনিক ভয় হয় বলিয়া একই ঘরে একত্রে শয়ন করেন। কিন্তু এত ভীতচিত্ত হওয়া বড়ই দোষের কথা। যাহারা এত ভীতচিত্ত হয় তাহারা কখনই সাহসের কাজ করিতে পারে না এবং প্রকৃত মনুষ্যত্ব লাভ করিতেও অক্ষম হয়। অতএব স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য সাহসিক হইতে চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। বোধ হয় যে একত্রে অধিক লোক শয়ন করা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্ট-কর এই কথাটি উত্তমরূপ হৃদয়ঙ্গম হইলে পৃথক্ পৃথক্ শয়ন করিতে যে সামান্য সাহস আবশ্যক তাহাও শীঘ্র জন্মিতে পারে। অতএব সকলেরই সেই কথাটি হৃদয়ঙ্গম করা কর্ত্তব্য। অনেকে কোনও প্রকার ভয়ের বশীভূত না হইয়াও শয়নের পৃথক্ পৃথক্ স্থান থাকা সত্ত্বেও ইচ্ছা করিয়া একত্রে শয়ন করেন। একা-ধিক ঘরে শয়ন করিবার ব্যবস্থা করিলে প্রত্যেক শয়নের ঘরে একটি করিয়া প্রদীপ জ্বালিয়া রাখিতে হয়। তাহাতে কিছু বেশি তৈল পোড়ে। এই প্রকার বেশি তৈল খরচ নিবার-ণার্থও অনেকে পৃথক্ পৃথক্ শয়ন না করিয়া একত্রে শয়ন করেন। কিন্তু স্বাস্থ্যের হানি করিয়া একটু তৈল বাঁচাইতে যাওয়া বড়ই দোষের কথা। অতএব ইচ্ছা করিয়াই কি, আর একটু তৈল বাঁচাইবার জন্যই কি, কোনও কারণে শয়নের একাধিক স্থান থাকা সত্ত্বে অধিক লোকের এক স্থানে শয়ন করা উচিত নয়।

গৃহে যদি অধিক ঘর না থাকে এবং একই ঘরে অনেকের শয়ন না করিলে চলে না এমন হয় তবে কোনও কোনও উপায় অবলম্বন করিলে অধিক লোক একত্রে শয়ন করিবার

যে দোষ তাহা স্বল্পাধিক পরিমাণে নিবারণ করা যাইতে পারে। সকলের শয়নের জন্য একটি শয্যা না করিয়া দুই তিনটি শয্যা করিলে সে দোষ কিয়ৎপরিমাণে কমিতে পারে। কেন না তাহা হইলে সকল লোককে একত্রে ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া শুইতে হয় না। দুই তিনটিকে মাত্র ঘেঁসাঘেঁসি করিতে হয়। মোটা কাপড়ের মশারি না করিয়া পাতলা কাপড়ের করিলে সে দোষ আরো নিবারিত হইতে পারে। মশারি মোটা হইলে মশারির ভিতরের দূষিত বায়ু শীঘ্র মশারি ভেদ করিয়া যাইতে পারে না। সেই জন্য মশারির ভিতরে অধিক পরিমাণে দূষিত বায়ু জমিয়া থাকে। এবং মশারির বাহিরের অপেক্ষাকৃত বিশুদ্ধ বায়ুও মশারির ভিতর প্রবেশ করিয়া তথাকার দূষিত বায়ুকে সংশোধন করিতে পারে না। মশারি পাতলা হইলে এই দুইটি অসুবিধা অনেক পরিমাণে কমিয়া যায়। পাতলা মশারির ভিতরের দূষিত বায়ু শীঘ্র এবং অধিক পরিমাণে মশারির বাহিরে আসিতে পারে। এবং মশারির বাহিরের অপেক্ষাকৃত বিশুদ্ধ বায়ুও শীঘ্র এবং অধিক পরিমাণে মশারির ভিতর প্রবেশ করিয়া তথাকার দূষিত বায়ুকে অনেকটা পরিষ্কার করিয়া দিতে পারে। মোটা অপেক্ষা পাতলা মশারি করিতে ব্যয় যে বড় বেশি হয় তা নয়, কিছু বেশি হওয়া সম্ভব। মোটা মশারি অপেক্ষা পাতলা মশারি কিছু শীঘ্র ছিঁড়িয়া যাইতে পারে এবং সেই জন্য মোটা মশারি ব্যবহার না করিয়া পাতলা মশারি ব্যবহার করিলে মোটের উপর মশারির খরচ কিছু বেশি হওয়া সম্ভব। এই আশঙ্কায় অনেকে মোটা মশারি ব্যবহার

করিয়া থাকেন। কিন্তু এমন গুরুতর বিষয়ে এত ব্যয়কুণ্ঠ হওয়া ভাল নয়। গরিব বা মধ্যবিত্ত লোকের রেশমের বা নেটের মশারি করিবার কিছুমাত্র আবশ্যক নাই। মশারি করিবার জন্য অল্প মূল্যে সামান্য সূতার এমন দেশীয় পাতলা থান পাওয়া যায় যে তাহাতে অতি উত্তম মশারি প্রস্তুত হইতে পারে। সকলেরই তাহা করা কর্ত্তব্য। সে মশারি সাবধানে ব্যবহার করিলে পাঁচ ছয় বৎসরের বেশিও টেঁকে। বিলাতী মোটা থানের মশারি তদপেক্ষা বেশি টেঁকে না। ফলতঃ পাতলা কাপড় অপেক্ষা মোটা কাপড় শীঘ্র ময়লা হয় বলিয়া পাতলা মশারি অপেক্ষা মোটা মশারিও শীঘ্র ময়লা হয়। সেই জন্য পাতলা মশারি অপেক্ষা মোটা মশারি শীঘ্র জীর্ণ হয় ও ছিঁড়িয়া যায়। তবে প্রস্তুত করিবার সময় পাতলা মশারি অপেক্ষা মোটা মশারিতে ব্যয় কিঞ্চিৎ কম হয়। তাই অনেকে আপাতত যৎকিঞ্চিৎ সুবিধা বা ব্যয়সংক্ষেপের জন্য মোটা মশারি করিয়া থাকেন, কিন্তু পরিণামে মোটা মশারি অপেক্ষা পাতলা মশারিতে ব্যয় কম হয়। লোকে পরিণামের দিকে দৃষ্টি না রাখিয়া আপাতত যাহাতে কিছু সুবিধা বা ব্যয়সংক্ষেপ হয় তাহাই করিয়া থাকে। আমরা অনেক বিষয়েই এইরূপ করি। কিন্তু এরূপ করাতে আমাদের সাংসারিক ব্যয় মোটের উপর বেশি হয় এবং মনুষ্যত্ব লাভ করিতে হইলে সকল কার্য্যে যে পরিণামদর্শিতার প্রয়োজন তাহাও আমাদের সঞ্চয় করা হয় না।

ঘরের দ্বার বা গবাক্ষ যদি খোলা থাকে এবং ঘরের বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু যদি ঘরের ভিতর সঞ্চালিত হয় তবে যে

দোষের কথা বলিতেছি তাহা প্রায় সম্পূর্ণরূপে নিরাকৃত হয়। অনেকে চোর ডাকাত প্রভৃতির ভয় প্রযুক্ত ঘরের সমস্ত দ্বার ও জানালা বন্ধ করিয়া শয়ন করিয়া থাকেন। কিন্তু বহির্বাটীর দ্বার বন্ধ থাকিলে বাটীর ভিতরে ঘরের দ্বার বা গবাক্ষ খুলিয়া শয়ন করিতে সাহসী হওয়া উচিত।

অনেকে পীড়ার আশঙ্কায় ঘরের সমস্ত জানালা দরজা বন্ধ করিয়া শয়ন করিয়া থাকেন। কিন্তু বন্ধ ঘরে শয়ন করিলে পীড়া নিবারণ হওয়া দূরে থাকুক পীড়া হইবারই সম্ভাবনা। তবে জানালা দরজা খুলিয়া শয়ন করিবার বিষয়ে একটী কথা আছে। রাত্রিকালে সকল ঋতুতে সমান ভাবে ঘরে বায়ু প্রবেশ করিতে দেওয়া উচিত নয়। গ্রীষ্মকালে যে পরিমাণে বা প্রণালীতে ঘরে বায়ু প্রবেশ করিতে দেওয়া যাইতে পারে শীতকালে বা বর্ষাকালে সে পরিমাণে বা প্রণালীতে পারা যায় না। আবার ঘর দোহারা হইলে যেপ্রকারে দরজা জানালা খুলিয়া রাখা যাইতে পারে ঘর একহারা হইলে ঠিক্ সে প্রকারে পারা যায় না। ঘর কাঁচা পাকা ভেদেও বায়ু প্রবেশ করাইবার বন্দোবস্ত ভিন্ন রকম করিতে হয়। অতএব কোন্ ঋতুতে কি প্রকারে এবং কি রকমের ঘরে কি প্রকারে রাত্রি কালে বায়ু প্রবেশের বন্দোবস্ত করা উচিত তাহা প্রত্যেক ব্যক্তির বিজ্ঞ বিচক্ষণ ও বহুদর্শী ডাক্তার বা বৈদ্যের নিকট জানিয়া তদনুসারে কার্য্য করা কর্ত্তব্য। পাঁচ দিন পাঁচ রকম করিয়া জানালা দরজা খুলিয়া রাখিয়া কোন্ দিন শরীর কি রকম থাকে ভাল করিয়া লক্ষ্য করিলে বুদ্ধিমান্ গৃহস্থমাত্রেই নিজে নিজেও এ বিষয়ে আবশ্যকমত জ্ঞান লাভ করিতে পারেন।

দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত গৃহস্থের মধ্যে অনেককে অতিশয় নীচু এবং অপ্রশস্ত মশারি ব্যবহার করিতে দেখা যায়। শয্যার সহিত স্বাস্থ্যের যে সম্বন্ধ আছে তাহা না জানা হেতু এবং প্রধানত ব্যয় সংক্ষেপ করণার্থ তাঁহারা এইরূপ করিয়া থাকেন। তাঁহারা মনে করেন যে কোনও মতে কিছু ধন-সঞ্চয় করিতে পারিলেই হইল, কিন্তু এরূপ সংস্কার বড়ই অনিষ্টকর। এই সংস্কার আমাদের মধ্যে প্রবল বলিয়াই নানা রকমে আমাদের স্বাস্থ্যের হানি এবং গার্হস্থ্য সুখের ব্যাঘাত হইতেছে। অতএব সকলেরি সাধ্যানুসারে এরূপ সংস্কার পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। মশারি অপ্রশস্ত হইলে তাহার ভিতরে বায়ু অতি অল্প থাকে এবং সে বায়ু শীঘ্রই দূষিত হইয়া উঠে। দূষিত বায়ু স্বাস্থ্যের অনিষ্টকর। মশারি নীচু হইলে শয্যার তলদেশে তাহা ভাল করিয়া গুঁজিতে পারা যায় না। শয্যাতলে মশারি উত্তমরূপে গোঁজা না থাকিলে সর্প বৃশ্চিক বিড়াল প্রভৃতি হিংস্র জন্তু অনায়াসে শয্যার ভিতর প্রবেশ করিয়া বিষম অপকার করিতে পারে। এই কারণে মধ্যে মধ্যে দুর্ঘটনা ঘটিয়াও থাকে। অতএব সকলেরি উচ্চ এবং প্রশস্ত মশারি ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

অনেক জননীর দোষে শয্যার বায়ু দূষিত হয়। রাত্রি-কালে কোলের ছেলে মলমূত্র ত্যাগ করিলে অনেক জননী ছেলের শয্যা পরিবর্ত্তন করেন না। ছেলে মল ত্যাগ করিলে উপরের কাঁথাখানি গুটাইয়া শয্যার এক পার্শ্বে রাখিয়া নিদ্রা যান। ঘর হইতে বাহির করা দূরে থাকুক শয্যা হইতেও অনেক সময়ে বাহির করেন না। ছেলে মূত্র ত্যাগ করিলে

মূত্রদূষিত কাঁথাখানি না সরাইয়া একখানি শুষ্ক কাঁথা তাহার উপরে পাতিয়া দেন মাত্র। এই কারণে শয্যার বায়ু অতিশয় দূষিত ও দুর্গন্ধ হইয়া থাকে। তাহাতে সকলেরি নিদ্রার ব্যাঘাত ও স্বাস্থ্যের হানি হয়। অতএব আমাদের জননীরা যাহাতে এরূপ না করেন সকলেরি তদ্বিষয়ে যত্নবান্ হওয়া উচিত। আলস্য ত্যাগ করিয়া এবং কিছু কষ্ট হইলেও তাহা স্বীকার করিয়া শিশুর মলমূত্রদূষিত শয্যা একেবারে ঘরের বাহিরে রাখিয়া নূতন শয্যা পাতিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

আমরা লেপ বালিস প্রভৃতি শয্যার উপকরণ প্রায়ই রৌদ্রে দিই না। বোধ হয় যে রৌদ্রে দিবার আবশ্যকতা না জানা হেতু এবং আলস্যবশত দিই না। কিন্তু শয্যা সর্ব্বদা রৌদ্রে না দিলে তাহা স্যাঁৎসেঁতে হইয়া পড়ে। স্যাঁৎসেঁতে শয্যায় শয়ন করিলে পীড়া হইয়া থাকে। কখনও কখনও ঘাড়ে ও পৃষ্ঠে বেদনা হইলে আমাদের গৃহিণীরা মাথার বালিসটি রৌদ্রে দেন। কেন দেন তাহা ভাল বুঝেন না। বুঝিলে শুধু মাথার বালিসটি রৌদ্রে দিতেন না, সমস্ত শয্যাটি রৌদ্রে শুকাইয়া লইতেন, কেন না শয্যা স্যাঁৎসেঁতে হয় বলিয়া এরূপ বেদনা হইয়া থাকে। অতএব এরূপ বেদনার কারণ দূরীভূত করিতে হইলে শুধু মাথার বালিসটি রৌদ্রে দিলে চলে না সমস্ত শয্যা রৌদ্রে দেওয়া উচিত। শয্যা সর্ব্বদা রৌদ্রে না দিলে লেপ বালিসের তুলা শীঘ্র জমাট বাঁধিয়া শক্ত হইয়া উঠে এবং পচিয়াও যায়। তাহা হইলে শয্যার যতটুকু কোমলতা আবশ্যক ততটুকু কোমলতা থাকে না এবং শয্যার উপকরণ অধিক দিন টেকে না,

আবার ব্যয় করিয়া শয্যার নূতন উপকরণ প্রস্তুত করিতে হয়। অনেকে বিছানায় চাদর প্রায় ব্যবহার করেন না। সে জন্যও শয্যা শীঘ্র ময়লা হইয়া পড়ে। অনেকে বিছানার চাদর এবং বালিসের ওয়াড় প্রভৃতি প্রায়ই ধোয়াইয়া লন না। সে জন্যও শয্যা অতিশয় অপরিষ্কার অস্বাস্থ্যকর এবং দুর্গন্ধ হয়। বিছানার চাদর প্রভৃতি সর্ব্বদা না কাচাইলে শীঘ্র ছিঁড়িয়া যায়। তখন আবার ব্যয় করিয়া চাদর প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হয়। অতএব বিছানা সর্ব্বদা রৌদ্রে শুকাইয়া লইলে এবং বিছানায় চাদর প্রভৃতি ব্যবহার করিয়া তাহা সর্ব্বদা কাচাইয়া লইলে স্বাস্থ্যও ভাল থাকে এবং মোটের উপর শয্যার জন্য গৃহস্থের ব্যয়ও কম হয়। সকলেরি তাহা করা উচিত।

অষ্টম পাঠ।

স্নান করিবার কথা।

আগে এদেশের লোকের অপরাপর সমস্ত কাজের যেমন নিরূপিত সময় ছিল, স্নান করিবারও তেমনি নিরূপিত সময় ছিল। এখন অনেকের স্নান করিবার নিরূপিত সময় থাকে না। এখন অনেকে যে দিন যখন একটু সাবকাশ পান সেই দিন সেই সময়ে স্নান করিয়া লন। ইহাতে বোধ হয় যে তাঁহারা স্নান করাকে বড় একটা গুরুতর কাজ বলিয়া বিবেচনা করেন না। এই জন্য যে নিয়মে স্নান করা কর্ত্তব্য সে নিয়মও তাঁহারা পালন করেন না।

স্নান করিবার আগে এ দেশে সরিষার তৈল মাখিবার রীতি আছে। গায়ে সরিষার তৈল উত্তম করিয়া ঘর্ষণ করিলে শরীর বেশ স্নিগ্ধ হয় এবং শরীরের রক্তসঞ্চালন ক্রিয়া উত্তেজিত হইয়া স্বাস্থ্যেরও উন্নতি হয়। কিন্তু আমরা প্রায়ই সে রকম করিয়া তৈল মাখি না। আমরা হাতে করিয়া তৈল লইয়া সেই হাতটা একবার গায়ে বুলাইয়া দি মাত্র, হাতের তৈল গায়ে ঘর্ষণ করি না। তাহাতে তৈল মাখিবাব যে উপকার তাহা আমরা লাভ করিতে পারি না। আলস্যবশতঃ এবং তৈল মাখিবার উদ্দেশ্য না জানা হেতু আমরা ভাল করিয়া তৈল মাখি না। নিম্নশ্রেণীর লোকে তৈল সমস্ত শরীরে সমান ভাবেও মাখে না, শরীরের স্থানে স্থানে চাপড়াইয়া দেয় মাত্র। নিম্নশ্রেণীর মধ্যে অধিক লোকই শ্রমজীবী। জীবিকার নিমিত্ত তাহাদিগকে রাত্রি দিন খাটিতে হয়। তথাপি তৈল মাখিবার উদ্দেশ্য বুঝিয়া তাহাদের একটু ভাল করিয়া তৈল মাখা উচিত। ভাল করিয়া তৈল মাখিতে যে সামান্য সময় আবশ্যক তাহা তাহারা অনায়াসে করিয়া লইতে পারে। কেবল সেরূপ করিবার আবশ্যকতা ও উপকারিতা বোঝে না বলিয়া সেরূপ করে না।

তৈল মাখিয়া আমরা তাহা উত্তমরূপে ঘর্ষণ করি না বা স্নান করিবার সময় তাহা জলে ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলি না। নিম্নশ্রেণীর লোকে এবং উচ্চশ্রেণীর অনেক লোকেও জলে নামিয়াই তাড়াতাড়ি করিয়া দুই চারিটা ডুব দিয়াই জল হইতে উঠিয়া পড়ে। এরূপ করিলে নানাপ্রকার অনিষ্ট হয়। প্রথমতঃ গায়ের লোমকূপ সকল বন্ধ থাকে এবং সেই জন্য

ঘর্ম্মনির্গমন প্রভৃতি শারীরিক স্বাস্থ্যকর ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়। দ্বিতীয়তঃ শরীরে তৈল থাকিলে ধূলা প্রভৃতি লাগিয়া শরীর অতিশয় ময়লা হইয়া পড়ে। সেজন্যও নানাপ্রকার অসুখ হয়। তৃতীয়তঃ শরীর ময়লা হইলে পরিধেয় বস্ত্রাদিও শীঘ্র অতিশয় মলিন ও দুর্গন্ধময় হইয়া পড়ে। তাহাতে গরিব ও মধ্যবিত্ত লোকের বড়ই কষ্ট হয় এবং তাহাদের শরীরও অসুস্থ হয়, কেন না তাহাদের অধিক বস্ত্র থাকে না। চতুর্থতঃ গায়ের অধিকাংশ তৈল গাত্রমার্জ্জনী বা গামছায় লাগে। তাহাতে গামছা শীঘ্র এত ময়লা ও তৈলাক্ত হইয়া পড়ে যে তাহাতে আর গা ভাল করিয়া মুছা যায় না বরং আরো অপরিষ্কার হয়। আমাদের দেশে প্রায় সকল শ্রেণীর মধ্যে গামছা অতিশয় ময়লা ও তৈলাক্ত দেখিতে পাওয়া যায়। গা মাজিবার জন্য তেমন গামছা ব্যবহার করা অতি অন্যায়। অতএব যাঁহারা সময়াভাববশতঃ শরীরে ভাল করিয়া তৈল ঘর্ষণ করিতে পারেন না অথবা তৈল ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলিতে পারেন না তাঁহাদের কম করিয়া তৈল মাখা কর্ত্তব্য। কম করিয়া তৈল মাখিলে তাহা অল্প সময়ের মধ্যেই ঘসিয়া বা ধুইয়া ফেলা যায়। এবং যাঁহারা তৈল ঘসিয়া বা ধুইয়া ফেলিবার আবশ্যকতা জানেন না বলিয়া সেরূপ করেন না তাঁহাদিগকেও সেইরূপ করিবার আবশ্যকতা সকলেরই বুঝাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। কিন্তু অনেকে আলস্যবশতঃ ভাল করিয়া তৈল মাখেনও না এবং তৈল মাখিয়া ভাল করিয়া ধুইয়াও ফেলেন না। এরূপ লোকের সংখ্যা এখনকার যুবকদিগের মধ্যেই কিছু বেশি। এখনকার যুবকেরা অতিশয় অলস ও গল্পপ্রিয়। সেই জন্য

তাঁহারা প্রাতে শয্যা হইতে উঠিয়া আপিসে যাইবার আগে যতক্ষণ পারেন দশজনে এক জায়গায় বসিয়া তামাক খান ও গল্প করেন। পরে যখন আর না উঠিলে চলে না তখন উঠিয়া যেমন তেমন করিয়া স্নান আহার শেষ করিয়া আপিসে গমন করেন। তৈলও ভাল করিয়া মাথা বা ধুইয়া ফেলা হয় না, স্নানও ভাল করিয়া করা হয় না, ভোজনকার্য্যও রীতিমত সম্পন্ন করা হয় না। আমাদের যুবকদিগের এবিষয়ে সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। গল্প করিবার জন্য শরীরের অনিষ্ট করা বড় অন্যায়।

অনেক স্ত্রীলোকে গা ঘষিবার জন্য এবং মাটি খোল সফেদা ইত্যাদি দ্বারা মাথার চুল পরিষ্কার করিবার জন্য অধিকক্ষণ ধরিয়া জলে পড়িয়া থাকেন অথবা ভিজা কাপড় পরিয়া বসিয়া থাকেন। এরূপ করা ভাল নয়। অল্প সময়ের মধ্যে এ সকল কার্য্য সম্পন্ন করা উচিত। এবং শরীর বেশ সুস্থ এবং সবল না হইলে এরূপ করা একেবারেই অকর্ত্তব্য। স্নান করিয়া অধিকক্ষণ জলে দাঁড়াইয়া সন্ধ্যা আহ্নিক করাও ভাল নয়। জল হইতে উঠিয়া শুষ্ক বস্ত্র পরিয়া সন্ধ্যা আহ্নিক করা কর্ত্তব্য। স্ত্রী এবং পুরুষ উভয়ের সম্বন্ধেই এ কথা খাটে।

আমাদের গৃহিণীরা ছোট ছোট ছেলেকে কিছু বেশি করিয়া তৈল মাখাইতে ভাল বাসেন। কিন্তু ছোট ছেলেকে বেশি জলে অধিকক্ষণ ধরিয়া স্নান করান ভাল নয়। অথচ তাহা না করিলেও তত তৈল ধুইয়া ফেলা যায় না। অতএব ছোট ছোট ছেলেকে বেশি তৈল মাখান উচিত নয়। তাহাদিগকে বেশি তৈল মাখাইয়া সে তৈল ভাল করিয়া ধোয়া হয় না

বলিয়া তাহাদের শরীর ও বস্ত্রাদি অতিশয় ময়লা হইয়া থাকে। সেই জন্য তাহারা বড় খ্যাংখেঁতে হয় এবং তাহাদের স্বাস্থ্যেরও হানি হয়।

নবম পাঠ।

গৃহকর্ম্ম করিবার কথা।

সচরাচর যে প্রকারে আমাদের গৃহকর্ম্ম করা হয় তাহা খুব ভাল নয়। পূর্ব্ব পূর্ব্ব পাঠে যে সকল কথা বলা হইয়াছে তাহা হইতে বেশ বুঝিতে পারা যায় যে আমাদের গৃহকর্ম্ম করিবার প্রণালীতে অনেক দোষ আছে। আমাদের গৃহ-কর্ম্মের ভাল ব্যবস্থা নাই। যে কর্ম্মটি যে সময়ে করা আবশ্যক অনেক স্থলে সে সময়ে সে কর্ম্মটি করা হয় না। ভোজনের পরেই পানের প্রয়োজন। কিন্তু অনেক স্থলে দেখা যায় যে গৃহের লোক ভোজন করিয়া বারংবার পান চাহিতেছেন কিন্তু তখনও পান প্রস্তুত করা হয় নাই। গৃহিণী হয়ত একটি কন্যাকে কি একটি বধূকে বলিতেছেন—'ওমা এখনও পান কর নাই, বাবুরা ভাত খাইয়া বসিয়া আছেন, কুঠী যাইতে পারিতেছেন না. শীঘ্র গোটাকতক পান সাজিয়া দাও'। কন্যা অথবা বধূ হয়ত বলিলেন—'মা আমি কেমন করিয়া পান সাজিব, খোকা বড় বাহানা তুলিয়াছে। পিসীমাকে ডাকিয়া দি'। পিসীমা জগৎ সংসার ভুলিয়া ছাদের উপর বড়ি দিতেছেন, শুনিয়া বলিলেন—'ও বউ আমার বড়ির হাত,

কেমন করে পান সাজ্‌ব? যা করিয়া হউক তুই দুটো পান সাজিয়া দে'। তখন গৃহিণী কি করেন হাঁড়ি কুঁড়ি ফেলিয়া তাড়াতাড়ি উপরে আসিয়া মাথা মুণ্ড দিয়া গোটাকতক পান সাজিয়া দিলেন। কোনও পানে হয়ত চূণ হইল না, কোনও পান হয়ত চূণে ভরিয়া গেল। প্রায় প্রতিদিনই এইরূপ গোলমাল হইয়া থাকে। অথচ ইহা নিত্য কর্ম্ম, গৃহের সকলেই জানেন এই কাজটি এই সময়ে করিতে হইবে, কিন্তু সেই সময়ে দেখা যায় যে সে কাজটি কেহই করেন নাই। কর্ম্মের শৃঙ্খলা বোধ নাই বলিয়া আমাদের গৃহে স্ত্রীলোক-দিগের মধ্যে কর্ম্মবিভাগও নাই, অথবা যে দিন যে কর্ম্মগুলি করিতে হইবে সে দিন সেইগুলি করিবার নিমিত্ত অগ্রে কোনও বন্দোবস্ত করাও হয় না। গৃহিণী যদি স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে গৃহকর্ম্ম ভাগ করিয়া দেন অর্থাৎ ইনি এই কর্ম্মটি করিবেন উনি ঐ কর্ম্মটি করিবেন এই রকম একটা বন্দোবস্ত করিয়া দেন তাহা হইলে গৃহে কোনও গোলমালও হয় না এবং সকল কর্ম্মই যথাসময়ে সম্পাদিত হয়। আমাদের গৃহ-কর্ম্মে পারিপাট্যেরও অভাব আছে। কোনও একটি কাজ করিতে হইলে তজ্জন্য যে সকল আয়োজন আবশ্যক সে সকল আয়োজন না করিয়া লইয়াই আমাদের গৃহিণীরা সেই কাজটি করিতে আরম্ভ করেন। আরম্ভ করিয়া যখন দেখেন সমস্ত আয়োজন হয় নাই তখন 'এটা লইয়া আয়' 'ওটা বাটিয়া দে' 'শীঘ্র ঘটিটা মাজিয়া আন' এইরূপ চীৎকার করিতে থাকেন। তখন কে কি করিবে ঠিক্ করিতে পারেন না, সকলেই গোল-মাল এবং দৌড়াদৌড়ি করে, অতএব সকল কাজেরি ব্যাঘাত

হয়। কোনও একটি কাজ করিবার অগ্রে তজ্জন্য যে সমস্ত আয়োজন আবশ্যক তাহা করিয়া লইয়া কাজটি আরম্ভ করিলে কোনও গোলমালও হয় না গৃহকার্য্যের ব্যাঘাতও হয় না। অতএব সেইরূপ করাই উচিত।

আমাদের গৃহকর্ম্মে বুদ্ধিপ্রয়োগ হয় না বলিয়া অনেক সময়ে তাহাতে গোলযোগ ঘটিয়া থাকে। যে বিশৃঙ্খলা এবং পারিপাট্যের অভাবের কথা বলিলাম তাহারও একটি হেতু এই যে বিবেচনা করিয়া বা সব দিক দেখিয়া ও বুঝিয়া গৃহকার্য্য করা হয় না। জ্ঞান ব্যতীত বুদ্ধিপ্রয়োগ করা যায় না সত্য, কিন্তু জ্ঞান যে শুধু পুস্তক হইতেই লাভ করা যায় তা নয়। দেখিয়া শুনিয়াও জ্ঞান লাভ করা যায়। এই পরিমাণ চাল এই পরিমাণ জলে সিদ্ধ করিলে ভাত উত্তম হয়। ভাত রাঁধিবার সময় পাঁচ দিন তাহা লক্ষ্য করিলে এ বিষয়ে জ্ঞান জন্মিতে পারে। কিন্তু আমাদের স্ত্রীলোকেরা তাহা করেন না। সেইজন্য ভাত কোনও দিন বিস্বাদ হয় কোনও দিন শক্ত থাকে ইত্যাদি। এইরূপ অনেক গৃহকার্য্য সম্বন্ধে বলা যাইতে পারে। অতি সামান্য বুদ্ধি প্রয়োগ করিলেই গৃহকর্ম্ম উত্তমরূপে করা যায়। কিন্তু তাহাও করা হয় না। অতএব পুরুষদিগের কর্ত্তব্য যে তাঁহারা স্ত্রীলোকদিগকে গৃহকর্ম্মে বুদ্ধি প্রয়োগ করিতে সর্ব্বদা শিক্ষা ও পরামর্শ দেন। গৃহকর্ম্মে বুদ্ধি-প্রয়োগ না করিলে শুধু যে গৃহকর্ম্ম ভাল করিয়া করা যায় না তা নয়, গার্হস্থ্য উন্নতিও হয় না। বুদ্ধিপ্রয়োগ করিলে কৃষি-কার্য্যের যেমন উন্নতি হইতে পারে অথবা বাণিজ্যের যেমন উন্নতি হইতে পারে, গার্হস্থ্য প্রণালীরও তেমনি উন্নতি হইতে

পারে। আমাদের গৃহকর্ম্মে বুদ্ধিপ্রয়োগ হয় না বলিয়া আমাদের গার্হস্থ্য প্রণালীও চিরকাল সমান আছে, তাহার কিছুমাত্র উন্নতি হয় নাই। সেই জন্য আমাদের আর কোনও বিষয়েও উন্নতি হয় নাই, এবং গার্হস্থ্য প্রণালী উন্নত হইলে গার্হস্থ্য সুখ ও স্বচ্ছন্দ যে রকম বৃদ্ধি হইতে পারে তাহাও হয় নাই। আলস্য বশতঃ আমাদের গৃহকর্ম্মের কত যে হানি হইয়া থাকে তাহা বলা যায় না। পূর্ব্ব পূর্ব্ব পাঠে এ কথার অনেক উদাহরণ পাওয়া যাইবে। অনেক গৃহে দেখিবে একটি বালিসের খোল এক জায়গায় একটু ছিঁড়িয়া গিয়াছে। প্রত্যহ সেই ছিন্ন স্থান দিয়া তূলা বাহির হইতেছে। দুই মাস তিন মাস চারি মাস ধরিয়া সকলেই তাহা দেখিতেছেন। কিন্তু এক মুহূর্ত্তের জন্য একটা সূচ ও একটু সূতা লইয়া ছিন্ন স্থানটুকু সেলাই করিবার সামর্থ্য যেন কাহারও হয় না। এইরূপ অনেক বিষয়ে দেখিতে পাওয়া যায়। এপ্রকার আলস্য ত্যাগ করা একান্ত কর্ত্তব্য। নহিলে আমাদের গৃহকর্ম্ম কখনই সুচারুরূপে সম্পন্ন হইবে না।

গৃহের লোকে স্বয়ং যত গৃহকর্ম্ম করিতে পারেন ততই ভাল। আপনার কর্ম্ম আপনি করিলে কর্ম্ম যত সুসম্পন্ন হয় দাস দাসী দ্বারা করাইলে তত হয় না। আগে এদেশে গৃহকর্ম্ম করণার্থ বেশি দাস দাসী নিযুক্ত করা হইত না, এখন হই-তেছে। গৃহের স্ত্রীলোকদিগের বেশি গৃহকর্ম্ম করিবার সময় থাকে না বলিয়াই যে এখন বেশি দাস দাসী নিযুক্ত করা হয় তা নয়। এখন আমাদের মধ্যে কি স্ত্রী কি পুরুষ অনেকেরি সৌখীনতা এবং বাবুগিরির দিকে ঝোঁক হইয়াছে বলিয়া

অধিকাংশ গৃহকর্ম্মের নিমিত্ত দাস দাসী নিযুক্ত করা হয়। এখন অনেক স্ত্রীলোকে বাসন মাজা বা ঝাঁট দেওয়া বা রন্ধন করা বড়ই নীচ কাজ মনে করেন। এবং অনেক পুরুষে বাজার করা বা জলের কলসী হইতে এক গেলাস জল গড়াইয়া লওয়া বড়ই অপমানসূচক মনে করেন। কিন্তু এসকল কাজ নীচ বা লজ্জাকর নয়। এ সকল কাজ গৃহের লোকেরই করা কর্ত্তব্য। নিজের কাজ নিজে করিলে কাজও বেশ ভাল হয় এবং গৃহকর্ম্মের ব্যয়ও কম হয়। আজিকার দিনে মিতব্যয়ী না হইলে গরিব এবং মধ্যবিত্ত গৃহস্থের রক্ষা নাই। অতএব আলস্য, সৌখীনতা ও বাবুগিরি পরিত্যাগ করিয়া সকলেরি আপন আপন গৃহকর্ম্ম করা কর্ত্তব্য। আমাদের স্ত্রীলোকেরা যদি স্বয়ং গৃহকর্ম্ম না করেন তাহা হইলে নিশ্চয়ই তাঁহাদের স্বাস্থ্যের হানি হইবে। এখন যুবতীরা স্বয়ং বেশি গৃহকর্ম্ম করেন না বলিয়া আগেকার স্ত্রীলোকদিগের অপেক্ষা তাঁহারা বেশি রুগ্ন হইয়া পড়িতেছেন। দাস দাসীর উপর বেশি গৃহকর্ম্মের ভার দিলে গৃহসামগ্রীও বেশি অপচয় এবং অপহৃত হয়। অতএব আমাদের স্ত্রীলোকদিগের স্বাস্থ্যের নিমিত্তও বটে এবং গৃহসামগ্রী রক্ষার্থেও বটে আমাদের গৃহকর্ম্ম আমাদের আপনাদের দ্বারাই বেশি সম্পন্ন হওয়া উচিত। এবং দাসদাসীর দ্বারা গৃহকর্ম্ম করাইবার যে প্রথা প্রবল হইয়া উঠিতেছে তাহা যতদূর পারা যায় কমাইয়া ফেলা কর্ত্তব্য।

দশম পাঠ।

গার্হস্থ্য পাঠের তত্ত্বকথা।

গৃহকর্ম্ম সম্বন্ধে এ দেশের লোকের কতকগুলি ভ্রান্ত সংস্কার আছে। সেই সকল ভ্রান্ত সংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়া এ দেশের লোকে সুচারুরূপে গৃহকর্ম্ম সম্পন্ন করিতে অক্ষম হন। অন্নব্যঞ্জনাদি রন্ধন করিয়া তাহা উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখিবার প্রথা এদেশে নাই বলিলেই হয়। আমাদের স্ত্রীলোকদিগকে যদি বলা যায় যে অন্নব্যঞ্জনাদি ভাল করিয়া ঢাকিয়া রাখা উচিত, নহিলে ধূলা প্রভৃতি তাহাতে পড়িয়া তাহাকে খারাপ করিয়া ফেলিবে, তাহা হইলে তাঁহারা প্রায়ই এইরূপ উত্তর করিয়া থাকেন যে একটুকু আধটুকু ধূলা পড়িলেই বা কি ক্ষতি হইতে পারে? প্রত্যুত্তরে যদি বলা যায় যে অল্পই হউক আর অধিকই হউক ধূলা খাইলেই শরীরের অনিষ্ট হয়, তাঁহারা অমনি বলিয়া উঠেন—'হঁা চিরকাল আমরা অন্নব্যঞ্জনাদি না ঢাকিয়াই রাখি, কৈ কাহার কবে অন্নব্যঞ্জন খাইয়া পীড়া হইয়াছে'? এ কথার উত্তর এই যে একটুকু আধটুকু ধূলা অন্নব্যঞ্জনের সহিত উদরে প্রবেশ করিলে তৎক্ষণাৎ তাহার কোন কুফল দৃষ্ট হয় না বটে কিন্তু যদি প্রতিদিন একটু একটু করিয়া ধূলা উদরে প্রবেশ করে তবে বহু দিনে একটা না একটা রোগ প্রকাশ পায়। তখন সকলে বুঝিতে পারে না যে ধূলা খাইয়া রোগ হইল, কিন্তু বিবেচক লোক মাত্রেই বুঝিতে পারেন যে ধূলা খাইবার

জিনিস নয়, অতএব প্রতিদিন ধূলা খাইলে অবশ্যই শরীরের একটু একটু করিয়া অনিষ্ট হইবে, এবং সেই অনিষ্টহেতু অবশ্যই এক দিন একটি প্রকৃতি রোগ প্রকাশ পাইবে। এ দেশের কি স্ত্রী কি পুরুষ প্রায় কেহই এই প্রকার বিচার করিয়া দেখেন না। অতএব তাঁহারা বুঝিতে পারেন না যে একটুকু আধটুকু ধূলা খাইলে শরীর খারাপ হইতে পারে। সেই জন্য অন্নব্যঞ্জনাদিতে ধূলা না পড়িতে পারে এমন কোন যত্ন বা উপায় করেন না। শয়নের সম্বন্ধেও এইরূপ। এক ঘরে বা এক শয্যায় অধিক লোক শয়ন করিলে এক দিনে কি দুই দিনে কাহারো শ্বাসরোগ বা অন্য কোন রোগ হয় না বটে। কিন্তু বহু দিন সেই প্রকারে শয়ন করিলে অবশ্য একটা না একটা রোগ জন্মিয়া থাকে। এ দেশের লোকের এইরূপ সংস্কার যে যাহাতে রোগ হইবার হয় তাহাতে চট্‌পটই রোগ হইয়া থাকে। সেই জন্য যাহাতে বিলম্বে রোগ প্রকাশ পায় তাহা যে ঐ রোগের কারণ তাহা তাঁহারা বুঝিতে পারেন না। এবং সেই জন্যই এক ঘরে বা এক শয্যায় অনেকে শয়ন করিলে তাহাতে তাঁহারা কোন দোষ দেখেন না। কিন্তু দুই একটি বিষয়ে তাঁহারা আপনারাই এইরূপ ভ্রান্ত সংস্কারের বিরুদ্ধ সংস্কার প্রদর্শন করিয়া থাকেন। বাটীর কোন ছেলে কি অপর কেহ যদি সর্ব্বদা জল ঘাঁটে বা অধিকক্ষণ জলে পড়িয়া থাকে এবং এইরূপ করিতে করিতে কিছু দিনের পর যদি তাহার জ্বর কাসি বা অন্য কোন পীড়া হয় তবে তাঁহারা নিজেই বলিয়া থাকেন যে এত জল ঘাঁটা হইয়াছে, সে সকল জল কোথায় যাইবে, রোগ হইবে না? এস্থলে দেখা যাইতেছে

যে তাঁহারা এক আধ বিষয়ে বুঝিতে পারেন যে কোন একটি রোগের কারণ অল্পে অল্পে এবং অলক্ষিতভাবে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারে। কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে সকল রোগের কারণ সম্বন্ধে তাঁহারা এরূপ বুঝিতে পারেন না এবং সেই জন্য তাঁহারা অনেক গৃহকর্ম্ম সুচারুরূপে ও বিশুদ্ধ প্রণালীতে সম্পন্ন করেন না। অতএব যাহাতে তাঁহারা এই সকল তথ্য ভাল করিয়া বুঝিতে পারেন এবং বুঝিয়া উত্তম প্রণালীতে গৃহকর্ম্ম করিতে পারেন সকলেরি তাঁহাদিগকে সেরূপ পরামর্শ দেওয়া কর্ত্তব্য। তাঁহাদের দৃষ্টি কিছু স্থূল, তাই তাঁহারা রোগ প্রভৃতির সূক্ষ্ম কারণ বুঝিতে পারেন না। কিন্তু গৃহকর্ম্মে সূক্ষ্ম দৃষ্টি বড়ই আবশ্যক। আমাদের সূক্ষ্ম দৃষ্টি নাই বলিয়া আমাদের গৃহ-কর্ম্মে এত দোষ ঘটিয়া থাকে। অন্নব্যঞ্জন রন্ধন করা কি অপর গৃহকর্ম্ম করা বড় সামান্য কাজ বলিয়া মনে হয় এবং সেই জন্য সে সকল কাজে এ দেশের স্ত্রী পুরুষ বেশি যত্ন বা বুদ্ধি প্রয়োগ করা আবশ্যক বোধ করেন না। তাঁহাদের মনের ভাব এইরূপ যে রান্নাবান্না এমন কি কাজ যে তাহাতে বেশি লাগিয়া থাকিতে হইবে, যেমন করিয়াই হউক হইয়া গেলেই হইল। সামান্য কাজের ফলাফল যে গুরুতর হইতে পারে তাহা তাঁহারা বুঝেন না বলিয়াই গৃহকর্ম্মে তাঁহাদের সমুচিত যত্ন, সতর্কতা ও বুদ্ধিপ্রয়োগ নাই। কিন্তু তাঁহাদিগের বুঝা উচিত যে সামান্য কাজ লইয়াই সংসার। অতএব সংসার-ধর্ম্ম যদি সুখে ও স্বচ্ছন্দে নির্ব্বাহ করিতে হয় তবে রন্ধন ভোজন গৃহসামগ্রী আহরণ প্রভৃতি সামান্য কার্য্যকেই গুরু-তর কাজ বুঝিয়া অতি যত্ন ও বিবেচনার সহিত তাহা সম্পন্ন

করিতে হইবে। সেইজন্যই এই গ্রন্থে সেই সকল কার্য্যকে গুরুতর বলিয়া উল্লেখ করা গেল এবং তৎপ্রতি দেশের স্ত্রী পুরুষ সকলেরি মনোযোগ আকর্ষণ করা হইল। যে সকল ভ্রান্ত সংস্কারের কথা বলিতেছি সেই সকল ভ্রান্ত সংস্কার আমাদের মধ্যে যে শীঘ্র সংশোধিত হয় না তাহার একটি প্রধান কারণ এই যে আমরা অত্যন্ত অলস। গৃহকর্ম্ম সুচারুরূপে ও বিশুদ্ধ প্রণালীতে করিতে হইলে দিনের মধ্যে অসংখ্য খুটি মাটির প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয়, অসংখ্য দিকে দৃষ্টিপাত করিতে হয় এবং অসংখ্য রকমে তৎপর, সতর্ক, শ্রমশীল ও ক্ষিপ্রহস্ত হইতে হয়। নিড়বিড় করিলে চলে না। ঘটিটা খানিক পরে মাজিব এখন, বিছানাটা আজ নয় কাল রৌদ্রে দিব, এরূপ করিলে চলে না। আমরা অলস বলিয়া তৎপর, শ্রমশীল, সতর্ক ও ক্ষিপ্রহস্ত হইতে এত অনিচ্ছুক হই, এবং সেইজন্য গৃহকর্ম্ম সামান্য হইলেও তাহা বড় গুরুতর কর্ম্ম এবং তাহাতে বিশেষ যত্ন, শ্রমশীলতা, ক্ষিপ্রকারিতা ও বুদ্ধি-প্রয়োগ আবশ্যক এ কথা সহজে বুঝিতে চাই না। আমাদের অলস প্রকৃতিই আমাদের গৃহধর্ম্মসম্বন্ধীয় ভ্রান্ত সংস্কারগুলি সংশোধনের প্রধান প্রতিবন্ধক। অতএব আমাদের অলস প্রকৃতি যাহাতে সংশোধিত হয় এবং আমরা যাহাতে শ্রমশীল, তৎপর ও কার্য্যপটু হইতে পারি অগ্রে সেই চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। কিন্তু শ্রমশীলতা, তৎপরতা এবং কার্য্যপটুতা গৃহে যেমন শিক্ষা করা যায় অন্যত্র তেমন যায় না, এবং গৃহে শিক্ষা না করিলে অন্য কোথাও তাহা শিক্ষা করা যায় কি না সন্দেহ। গৃহ-কর্ম্ম সুন্দর সুচারু ও বিশুদ্ধ প্রণালীতে করিতে হইলে এবং

গৃহকে নিয়ত সুন্দর স্বাস্থ্যজনক এবং সুখময় করিয়া রাখিতে হইলে গৃহস্থকে সর্ব্বদাই সতর্ক থাকিতে হয়, সহস্র দিকে দৃষ্টি রাখিতে হয়, এবং সম্পূর্ণরূপে আলস্যহীন হইয়া সহস্র খুটি নাটি লইয়া সততই সমুৎসুক ও ব্যস্ত থাকিতে হয়। এইরূপ করিতে হইলে যাহার স্বভাব অতিশয় অলস সেও শ্রমশীল ও ক্ষিপ্রহস্ত হইয়া উঠে, এবং এরূপ না করিলে শ্রমশীল ও ক্ষিপ্রহস্ত হওয়াও দুষ্কর হয়। আমরা অলসস্বভাব বলিয়া কোন বিষয়েই উন্নতিলাভ করিতে পারিতেছি না। কি বিদ্যোপার্জ্জন কি ধনোপার্জ্জন কি ধর্ম্মচর্য্যা কোন বিষয়েই সফল হইতে পারিতেছি না, এবং সকল বিষয়েই আমাদের জাতি অতিশয় হীন অবস্থায় রহিয়াছে। কিন্তু এখন আমরা যে প্রকারে গৃহকর্ম্ম করিয়া থাকি তাহা পরীক্ষা করিলে আমাদের আলস্যের পরিমাণ ও প্রকৃতি যেমন সুন্দররূপে বুঝিতে পারা যায় আর কিছুতেই তেমন পারা যায় না। সেইজন্য আমাদের গৃহকর্ম্মপ্রণালীর কতকগুলি দোষ বুঝাইলাম, সকলেরি তাহা বুঝা উচিত। নহিলে আমাদের আলস্যের পরিমাণ ও প্রকৃতি যে কি ভয়ানক তাহা আমরা সম্পূর্ণরূপে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারিব না, এবং সম্পূর্ণরূপে তাহা হৃদয়ঙ্গম করিতে না পারিলে আমাদের আলস্য আমাদের সুখ স্বচ্ছন্দ ও উন্নতির কত যে ব্যাঘাত করিতেছে তাহাও বুঝিতে পারিব না। বোধ হয় যে এই গ্রন্থখানি পাঠ করিলে এ বিষয়ে আমাদের সম্যক্ চৈতন্য হইবে। সম্যক্ চৈতন্য হইলে আমাদের অলস প্রকৃতি পরিত্যাগ করিবার ইচ্ছাও হইবে। তখন আমাদের গৃহকর্ম্মপ্রণালী সংশোধন করিবার চেষ্টা করিলে এবং গৃহকর্ম্মে সতত

তৎপর ক্ষিপ্রহস্ত সতর্ক ও শ্রমশীল হইতে চেষ্টা করিলে আমাদের অলস প্রকৃতি যেমন সহজে ও সম্যক্রূপে সংশোধিত হইবে এবং আমরা শ্রমশীল ও তৎপর হইতে পারিব আর কোনও রকমে তেমন পারিব না। এই জন্য আমাদের গৃহ-কর্ম্মপ্রণালীর প্রতি আমাদের স্ত্রী পুরুষ বালক বালিকা সক-লেরি দৃষ্টি আকর্ষণ করিলাম।

আমাদের মধ্যে অনেকেই অত্যন্ত ব্যয়কুণ্ঠ। সেই জন্য অনেক গৃহস্থ অযথা প্রণালীতে গৃহকর্ম্ম করিয়া থাকেন। যাঁহারা বেশি ব্যয়কুণ্ঠ তাঁহারা আপাতত কোন বিষয়ে দুই পয়সা ব্যয় কমাইবার চেষ্টা করেন এবং সেই জন্য অনেক গৃহকর্ম্ম অযথা রীতিতে সম্পন্ন করেন। কিন্তু তাঁহারা বুঝেন না যে শেষে তাঁহাদের বেশি অর্থ ব্যয় করিতে হয়। আজ দুই পয়সা বাঁচাইবার জন্য মন্দ জিনিস খাওয়া গেল। কিন্তু দশ দিন মন্দ জিনিস খাইয়া যখন একটা উৎকট রোগ হইল তখন রোগ আরাম করিতে হয় ত একেবারে পঞ্চাশ টাকা ব্যয় হইয়া গেল। দূরদর্শী হইতে পারিলে আমাদের গৃহকর্ম্মে যে বিষম ব্যয়কুণ্ঠতা দেখা যায় তাহা ঘুচিয়া যাইতে পারে এবং ব্যয়কুণ্ঠতাবশতঃ আমাদের গৃহকর্ম্মে যে দোষ ঘটিয়া থাকে তাহাও সংশোধিত হইতে পারে। দূরদর্শিতার অভাবে আমাদের অনেক বিষয়ে উন্নতি হইতেছে না। আমরা ব্যবসা বাণিজ্য করিতেও আপাতত দুই টাকা ব্যয় কমাইবার চেষ্টা করি এবং সেই জন্য ব্যবসা বাণিজ্যে অনেক সময়ে কৃতকার্য্য হইতে পারি না। ব্যবসা বাণিজ্যে ইংরাজেরা এরূপ করেন না, তাঁহারা ব্যবসার পরিণামের দিকে বেশি দৃষ্টি রাখিয়া

আপাততঃ দুই চারি পয়সা ব্যয় কমাইবার চেষ্টা করেন না এবং সেই জন্য তাঁহারা ব্যবসা বাণিজ্যে আমাদের অপেক্ষা সহস্র গুণে সফলতা লাভ করেন। অতএব আমাদিগকে দূরদর্শিতা শিক্ষা করিতে হইবে। গৃহে সে শিক্ষা না হইলে আর কোথাও হইবে না, অতএব গৃহকর্ম্ম অতি গুরুতর কর্ম্ম বুঝিয়া দূরদর্শিতার সহিত তাহা সম্পন্ন করা উচিত। এইরূপ কিছু দিন করিলে তবে দূরদর্শিতা আমাদের প্রকৃতির অংশস্বরূপ হইয়া পড়িবে। তখন কি গৃহকর্ম্ম কি অপর কর্ম্ম সকল কর্ম্মেই আমরা দূরদর্শী হইব এবং উন্নতি লাভ করিব। সেই জন্যই আমাদের গার্হস্থ্য প্রণালীর প্রতি সকলের মনোযোগ আকর্ষণ করিলাম।